

# Sajtos csirkemell

Forrás: Czuppon Krisztina dietetikus



### Energia- és tápanyagtartalom:

- > Energia: **1102 kJ (263,6 kcal)**
- > Fehérje: **30,5 g**
- > Zsír: **11 g**
- > Szénhidrát: **8,6 g**

### Hozzávalók 1 főre cukorbetegség esetén:

- ▶ 10 dkg csirkemell filé
- ▶ 10 dkg trappista sajt (light)
- ▶ 1 db tojás
- ▶ 1 dl tejszín
- ▶ ízlés szerint bors
- ▶ ízlés szerint só
- ▶ 5 dkg vöröshagyma
- ▶ 1 dkg olaj
- ▶ 1 dkg graham liszt

### Hozzávalók 1 főre szív- és érrendszeri betegség esetén:

- ▶ 10 dkg csirkemell filé
- ▶ 10 dkg trappista sajt (light)
- ▶ 1 db tojás
- ▶ 1 dl tejszín
- ▶ ízlés szerint bors
- ▶ 5 dkg vöröshagyma
- ▶ 1 dkg olaj
- ▶ 1 dkg graham liszt

### ELŐKÉSZÍTÉS:

A csirkemellet megtisztítjuk, felszeleteljük. A vöröshagymát megtisztítjuk, a sajtot lereszeljük.

### ELKÉSZÍTÉS:

A csirkemellet sóval, borssal megszórjuk. Közben a hagymát kis olajon megdinszteljük. A csirkemell szeleteket lisztbe, majd a felvert tojásba, végül a reszelt sajtba forgatjuk, hogy a sajt a teljes felületére ráragadjon, de nem kell vastagon. A sajtos szeletet tepsibe tesszük. A hagymát rákanalazzuk a húra egyenletesen elosztva. Meglocsoljuk a tejszínnel a húst, hogy mindenhol érje. A tepsit sütőbe toljuk, és megsütjük, hogy szép aranypiros legyen a teteje.

### TÁLALÁS:

Párolt zöldséggel, párolt rizzsel vagy salátával tálaljuk.