

#### Hozzávalók

4 adaghoz  
20 dkg árpagyöngy  
tengeri só  
20 dkg cukkini  
1 gerezd fokhagyma  
1 nagy csokor bazsalikom  
fél dl olívaolaj  
15 dkg koktélparadicsom  
50 dkg csirkemell  
15 dkg mozzarella  
2 szem paradicsom  
só, frissen őrölt bors

A gerslit bő, forrásban lévő, sós vízbe öntjük és 20 perc alatt al dentére főzzük, majd leszűrjük.

A bazsalikomot az olívaolajjal leturmixoljuk, sóval, ízesítjük. Akár pár csepp citromlevet is adhatunk hozzá, hogy élénkebb legyen az íze. Elkeverjük a gerslivel.

A kis kockákra vágott cukkinit egy gerezd zúzott fokhagymával lepírítjuk, sózzuk, borsozzuk és elkeverjük a gerslivel. Ezután keverjük hozzá a darabolt paradicsomot is.

A megmosott csirkemellet beirdaljuk, sózzuk, borsozzuk. A beirdalásokba helyezzük a paradicsom és mozzarella-szeleteket. Kevés olívaolajjal elkeverjük és 220 fokra előmelegített sütőben kb. 25 perc alatt készre sütjük.

Mozzarellával

# TÖLTÖTT CSIRKEMELL

pesztós gerslivel

1 adag 41 g ch

ebből 2,6 g  
cukor

Kiadja:



Partnereink:

