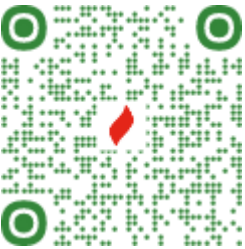




Összetevők 4 fő részére

♦ = Kotányi Produkte

2 egész	Csirkemell (összesen kb. 600 g)
120 g	Mozzarella
100 g	Bébispenót
2 ek	Reszelt parmezán
8 db	Szárított, aszalt paradicsom
1.5 ek	♦ Grill szárnyas fűszerkeverék
20	Olívaolaj



Mozzarellával, spenóttal és aszalt paradicsommal töltött csirkemell

🕒 40–45 Perc 🍴🍴🍴

Elkészítés

- 1 A csirkemelleket hosszában bevágjuk, de nem teljesen – csak annyira, hogy egy „zsebet” kapjunk a töltelékhez. Óvatosan kiklopfoljuk, majd kívül-belül bedörzsöljük a Kotányi Grill Szárnyas fűszerkeverékkel.
- 2 Egy kevés olívaolajon serpenyőben párolni kezdjük a spenótot, amíg levet enged, majd hagyjuk kihűlni. Közben a mozzarellát felszeleteljük, az aszalt paradicsomot is csíkokra vágjuk.
- 3 A csirkemellek belsejébe elosztva beletöltjük a spenótot, a paradicsomcsíkokat és a mozzarellaszleteket, majd megszórjuk parmezánnal.

TIPP: Egy fogpiszkáló vagy kötözőzsineg segítségével zárjuk össze a csirkemelleket.

- 4 Előmelegítjük a grillt (lehet szabadtéri, elektromos vagy grillserpenyő) közepes hőfokra, és enyhén beolajozzuk a rácsot. A csirkemelleket oldalanként 8–10 percig grillezzük, fedő alatt, amíg kívül aranybarna, belül pedig teljesen átsült.
- 5 A húst néhány percig pihentetjük, majd szeleteljük és tálaljuk grillezett zöldségekkel, sült burgonyával vagy friss salátával.