

## Grillezett, sajtos csirkemell zöldségkörettel

### Hozzávalók:

40 dkg csirkemellfilé  
10 dkg trappista  
45 dkg zöldségkeverék (fagyasztott, pl.:  
kertészlánya)  
5 dkg vaj  
1 evőkanál olaj  
só, őrölt bors  
2 adag/1535 kcal, 1 adag/767 kcal



### Elkészítés:

A csirkemellet felszeleteljük, sózzuk, borsozzuk. A felhevített vajon a zöldségkeveréket fedő alatt - kevés sóval, borssal megszórva - puhára pároljuk. (Nagyon kevés vizet önthetünk alája.) Egy teflon serpenyőt olajjal vékonyan kikenünk, felforrósítjuk, és a csirkemell szeletek mindkét oldalát hirtelen elősütjük. Egy tűzálló tál aljára terítjük a megpárolt zöldséget, erre helyezük a hússzeleteket, megszórjuk a lereszelt trappista sajttal. Előmelegített sütőben - ha van grillező funkció azt használva - addig sütjük, amíg a sajt szépen megpirul a tetején.