Tálalás: **4 főre**

Előkészítés: **15 perc**

Elkészítés: **20 perc**

Répási Eszter

ALMÁS CSIRKEMELL

Az almás csirkemell egy egyszerűemn elkészíthető és könnyen emészthető ebéd, mely biztosítja szerevezetünk számára a teljesértékű fehérjebevitelét. Fogyókúrázok és sportolók is bátran fogyaszthatják.

HOZZÁVALÓK

500 g csirkemell
2 db alma
200 g mozzarella
10 ml étolaj vagy olívaolaj
izlés szerint só
(zöldfűszerekkel helyettesíthető)
izlés szerint Bors

ALLERGÉNEK

Gluténmentes
Laktózt tartalmaz
Tojásmentes

1. A csiremellet megmossuk és megtiszítjuk, majd szeletekre vágjuk (ha szükséges klopfoljuk ki a szeketeket).
2. Az almát megmossuk és meghámozzuk, majd almacsumázóval eltávolítjuk a megházukat.
3. Szeleteljük fel az almát.
4. A húsokat kevés olajon, teflon serpenyőben süssük elő (fehéredésig).
5. Fektessük az elősütött húsokat egy olajjal vékonyan megkent jénai tálba.
6. Tegyük rá asz almaszeleteket.
7. A mozzarellát szintén szeletljük fel, és tegyük a húsok tetejére.
8. 200°C-os sütőben, alul felül sütve süssük kb. 20 percig, amíg a sajt megpirul és az alma is megpuhul.

Töltse le további receptjeinket
az auchan.hu/receptek oldalról!

Auchan