



Tálalás: **3 főre**



Előkészítés: **15 perc**



Elkészítés: **20 perc**



Répási Eszter

BROKKOLIS CSIRKEMELL

A brokkoli egy rendkívül hasznos zöldség. Kiváló forrása a kalciumnak, a káliumnak, a C-vitaminnak és a luteinnek (antioxidáns).

HOZZÁVALÓK

500 g csirkemell
250 g brokkoli
200 ml 8 %-os

főzőtejszín
43134 gerezd
fokhagyma
2 ek olaj
ízlés szerint só

(zöldfűszerekkel
helyettesíthető)
ízlés szerint Bors
ízlés szerint
szerecsendió

ALLERGÉNEK

Gluténmentes
Laktózt tartalmaz
Tojásmentes

- 1 Mossuk, majd tisztítsuk meg a csirkemellet, ezután pedig kockázzuk fel.
- 2 A brokkolit mossuk meg, majd szedjük rózsáira. A fokhagymát pucoljuk meg, majd nyomjuk át egy fokhagymanyomón.
- 3 Egy wokban hevítjük fel az olajat, majd pirítjuk meg rajta a csirkemellet és a brokkolit.
- 4 Adjuk hozzá a fokhagymát, majd fűszerezzük.
- 5 Öntsünk alá kevés vizet, és pároljuk míg a brokkoli megpuhul, ha puha pirítsuk zsírjára.
- 6 Adjuk hozzá a tejszínt és főzzük össze.



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



Auchan