



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **10 perc**



Elkészítés: **35 perc**



Répási Eszter



CAPRESE CSIRKEMELL

A szárnyas húsok a komplett fehérje tartalmuk mellett, hozzájárulnak a B1, a B2, a vas és króm bevitelünkhöz.

HOZZÁVALÓK

500 g csirkemell
130 g light mozzarella
4 db paradicsom

1 ek olaj
ízlés szerint só
(zöldfűszerekkel pl.
vasfű jól

helyettesíthető)
ízlés szerint oregánó
ízlés szerint
bazsalikom

ALLERGÉNEK

Gluténmentes
Laktózt tartalmaz
Tojásmentes

1

A csirkemelleket megmossuk és megtisztítjuk, majd szeletekre vágjuk és kiklopfoljuk.

2

Enyhén sózzuk és óvatosan fűszerezzük.

3

Az olajat egy teflon serpenyőben felforrósítjuk és elősütjük a csirkemelleket.

4

Az elősütött hús szeleteket egy jénai tálba tesszük.

5

A paradicsomot vékony szeletekre vágjuk és a csirkemellre fektetjük.

6

Befedjük a szeletekre vágott mozzarellával.

7

Kb. 25 perc alatt 200°C-on alul felül sütve készre sütjük.



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



Auchan