



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **20 perc**



Elkészítés: **50 perc**



Répási Eszter

CITROMOS CSIRKETAZSIN

Ezen a hétvégén kényeztesse magát citromos csirketazsinnal. A csirke nagyon egészséges, különösen magas fehérjetartalma miatt. A bőrét azonban ne eye meg, mert abban nagyon sok a telített zsír.

HOZZÁVALÓK

1 db csirke
4 fej vöröshagyma
3 gerezd fokhagyma

4 db paradicsom
2 db befőzött citrom
1 csokor koriander
1 evőkanál olívaolaj
izlés szerint Só, bors

PÁCLÉ

1 evőkanál olívaolaj
1 evőkanál kurkuma
1 evőkanál gyömbér
izlés szerint Bors

ALLERGÉNEK

Gluténmentes
Laktózmentes
Tojásmentes

- 1** Vágja darabokra a csirkét, és tegye egy tálra.
- 2** Készítse el a páclét: keverjen össze egy tálban egy evőkanál olívaolajat, a kurkumát, a gyömbért és a borsot.
- 3** Locsolja meg vele a csirkét, és hagyja pácolódni egy óráig.
- 4** Öntse a maradék olajat egy lábosba, és pirítsa meg az apróra vágott hagymát.
- 5** Adja hozzá a meghámozott és felaprított fokhagymát, a darabokra vágott paradicsomot, a csirkét és a páclét.
- 6** Öntsön rá egy kis vizet, és főzze lassú tűzön 30 percig.
- 7** Adja hozzá a darabokra vágott befőzött citromot, majd főzze még 15 percig.
- 8** Szórja meg apróra vágott korianderrel, és szolgálja fel. A tazsin mellé kínáljon bulgurt vagy kuszkuszt.



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

