

Tálalás: **4 főre**

Előkészítés: **20 perc**

Elkészítés: **40-60 perc**



**Répási Eszter**

# CSIRKECOMB CHILIS PARADICSOM SALSÁVAL

A chilis paradicsom salsás csirkecomb egy finom és mindemellett gyorsan elkészíthető húsétel, mellyel igazán feldobhatja a szürke hétköznapokat. A sült paradicsomból elkészített salsa rendkívül ízletessé teszi. A paradicsom likopin tartalma, mely rákellenes, valamint antioxidáns hatású a sütés során tovább növekszik.

## A SALSÁHOZ

a hússal megsütött paradicsom
1 db mogyoróhagyma
2 gerezd fokhagyma
2 db chili paprika
2 ek lime lé
izlés szerint koriander
izlés szerint só (zöldfűszerekkel helyettesíthető)
4 ek csicseriborsó (előfőzött)

## HOZZÁVALÓK

A csirkéhez:

4 db csirkecomb (bőr nélkül)
250 g koktélparadicsom
3 ek olíva olaj
4 gerezd fokhagyma
izlés szerint só (zöldfűszerekkel helyettesíthető)
izlés szerint cayenne bors
izlés szerint Bors

## ALLERGÉNEK

Gluténmentes
Laktózmentes
Tojásmentes

---

1. A csirkemcombot megmossuk, megtisztítjuk.
2. Az olíva olajat ízesítjük a kétféle borssal és a sóval, makd ezzel bedörszöljük a csirkét.
3. Egy jénaiba fektetjük, és mellé helyezzűk a megmosott paradicsomot, valamint a meghámozott, felszeletelt fokhagymát.
4. 180°C-on, alul-felül sütve kb. 40-60 perc alatt megsütjük.
5. Egy serpenyőben összepirítjuk az előzőleg megsütött paradicsomot, az egész, hámozatlan fokhagymát, valamint a chilit.
6. Ezután a fokhagymát megpucoljuk, a chili csumáját eltávolítjuk, majd mindkettőt apróra vágjuk. A mogyoróhagymát szintén meghámozzuk és felaprítjuk.
7. Egy tálban a paradicsomot villával összenyomkodjuk, és hozzákeverjük a többi salsához szükséges ízesítő anyagot.

A húst a salsa szósszal leöntve tálaljuk.

Auchan

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