



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **20 perc**



Elkészítés: **25perc**



Répási Eszter

CSIRKEPÖRKÖLT

Ha csirkemellet, vagy bőr nélküli csirkecombot választunk a csirkepörkölt elkészítéséhez, azzal máris teszünk egészségünk megőrzéséért, ugyanis így kevesebb zsírt, illetve koleszterint fog tartalmazni az étel.

HOZZÁVALÓK

500 g csirkemell vagy
csirkecomb bőr nélkül
1 db vöröshagyma
1 db kaliforniai paprika

2 db paradicsom
10 ml olaj
300 ml natúr joghurt
2 ek teljes kiőrlésű liszt

izlés szerint só
(zöldfűszerekkel
helyettesíthető)
izlés szerint Bors
izlés szerint

fűszerpaprika

ALLERGÉNEK

Glutént tartalmaz
Laktózt tartalmaz
Tojásmentes

- 1 A zöldségeket előkészítjük: a hagymát meghámozzuk és felaprítjuk, a paprikát és a paradicsomot megmossuk majd felkockázzuk.
- 2 A csirkemellet alaposan megmossuk, majd megtisztítjuk és felkockázzuk.
- 3 A felhevített olajon megdinszteljük a hagymát, majd hozzáadjuk a paprikát és a paradicsomot.
- 4 Megszórjuk az ízesítő anyagokkal.
- 5 Hozzáadjuk a csirkemellet, majd fehéredésig pirítjuk.
- 6 Kevés vizet aláöntve puhára pároljuk.
- 7 A joghurtot csomómentesre keverjük a liszttel és szép lassan a csirkéhez adjuk.
- 8 Még főzzük kb. 5-10 percig.
- 9 Teljes kiőrlésű lisztből készült nokedlivel tálaljuk.



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

