



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **20 perc**



Elkészítés: **10 perc**



Répási Eszter



CURRYS CSIRKENYÁRSAK

Ezen a hétfégen kényeztesse magát currys csirkenyársakkal. A csirkefilének az az előnye, hogy teli van jó minőségű fehérjékkel, és kevés benne a zsír.

HOZZÁVALÓK

4 csirkemellfilé
1 paprika

PÁCLÉ

1 joghurt
1 citrom

4 currypor
2 olívaolaj
Só, bors

Gluténmentes
Laktózt tartalmaz
Tojásmentes

ALLERGÉNEK

- 1** Vágja kockákra a csirkefilét.
- 2** Öntsön joghurtot egy tálba. Adja hozzá az olajat, a citromlét, a currypor felét, a sót és a borsot, és keverje össze alaposan.
- 3** Kenje be a felkockázott csirkét ezzel a készítménnyel, majd fedje be, és hagyja körülbelül egy óráig pácolódni a hűtőben.
- 4** Mossa meg a fél paprikát, távolítsa el a magokat és a csumáját, majd vágja kockákra.
- 5** Egmással váltogatva tegye fel a nyársakra a pácolt csirkekockákat és a paprikakockákat.
- 6** Grillezze körülbelül tíz percig a nyársakat, majd szolgálja fel.



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

