



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **10 perc**



Elkészítés: **15 perc**



Répási Eszter

FOKHAGYMÁS CSIRKERAGU

Ha valamilyen gyorsan és egyszerűen elkészíthető főételre vágyunk jó választás lehet a fokhagymás csirkeragu. A fokhagyma baktériumölő hatással rendelkezik, így különösen előnyös lehet a fogyasztása a téli időszakban.

HOZZÁVALÓK

500 csirkemell
1 vaj

200 8%-os főzõtejzín
1 teljes kiõrlésû liszt
3 fokhagyma

1 só (zöldfûszerekkel
helyettesíthetõ)
1 Bors

ALLERGÉNEK

laktóz
glutén

- 1 Mossuk majd tisztítsuk meg a csirkemellet, ezután pedig daraboljuk fel apró kockákra. Sózzuk és borsozzuk.
- 2 Egy serpenyõben hevítjük fel a vajat és pirítjuk meg rajta a csirkemellet.
- 3 Öntsük rá a tejszínt, majd nyomjuk bele az elõzõleg meghámozott fokhagymát.
- 4 A tejfõlt keverjük csomómentesre a liszttel, majd keverjük a raguhoz.
- 5 Melegítjük néhány perc alatt össze.



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



Auchan