



Tálalás: **2 főre**



Előkészítés: **30 perc**



Elkészítés: **15 perc**



Kohári Éva

GLUTÉN- ÉS TEJMENTES ZÖLDFŰSZERES CSIRKEMELL CSÍKOK RIZSTÉSZTÁVAL

Ha igazán gyors ételt szeretnénk a családi asztalra varázsolni a rohanós hétköznapiakban, akkor a legegyszerűbb ezeket csirkemell filéből készíteni. A csirkemell pillanatank alatt sül porhanyósra, pláne, ha vékony csíkokra vágjuk. Az ételt a tejszínes szósz teszi igazán szaftossá. A szósz ízlést szerint ízesíthetjük különböző fűszerekkel, hagymával, fokhagymával, de tehetünk a hús mellé párolt zöldségeket is. Ennek az ételnek csak a képzeletünk szab határt. Tálalhatjuk tésztával, párolt rizzzel, burgonyával, kölessel, hajdinával.

HOZZÁVALÓK

300 g friss csirkemell
filé
4 evőkanál Auchan bio

rizsliszt
4 evőkanál Auchan
étolaj
2 gerezd fokhagyma
2 teáskanál szárított

petrezselyem
1 teáskanál tárkony
1 csokor
metélőhagyma

200 ml Auchan bio
rizs főzőtejszín
100 g Tao Tao hosszú
rizsmetélt

ALLERGÉNEK

- 1 A csirkemellet alaposan mossuk meg és vágjuk vékony csíkokra, majd sózzuk le.
- 2 A húsdarabokat forgassuk meg rizslisztben.
- 3 Egy serpenyőben forrósítsunk fel 4 evőkanál étolajat és pirítsuk puhára, aranybarnára a húst. Adjuk hozzá a zúzott fokhagymát és szórjuk meg 1 evőkanál rizsliszttel. Öntsük fel a növényi tejszínnel, fűszerezzük, ízesítsük frissen facsart citrom levével és forraljuk 1-2 percet.
- 4 A tészta elkészítéséhez kb. 2 liter, enyhén sós vizet forraljunk fel. Tegyük a forrásban lévő vízbe a tésztát, fedjük le és kapcsoljuk le a főzőlapot. Hagyjuk a tésztát 10 percig fedő alatt a forró vízben, majd szűrjük le.
- 5 Tálaljuk a szószos húst a tésztával.



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

