Tálalás: **4 főre**

Előkészítés: **20 perc**

Elkészítés: **kb. 60 perc**

Répási Eszter

GÖRÖG CSIRKEMELL

A húsok, így a csirkehús is jó B-vitamin források. B12-vitamint csak az állati eredetű élelmiszerek elfogyasztásával tudjuk szervezetünkbe bejuttatni.A B12- vitamin a szervezetben végbemenő számos folyamatban fontos szerepet játszik, részt vesz pl. a fehérjékszintézisében, valamint a vörösvértestek képzésében.

HOZZÁVALÓK

500 g csirkemell
100 g feta sajt
1 db lilahagyma
10 db fekete olaj bogyó
izlés szerint só
(zöldfűszerekkel helyettesíthető)
izlés szerint Bors

ALLERGÉNEK

Gluténmentes
Laktózt tartalmaz
Tojásmentes

1. A csirkét megtisztítjuk, majd szeleteket alakítunk ki belőle.
2. Sózzuk, borsozzuk.
3. A fetát felkockázzuk, az olaj bogyót felaprítjuk és lilahagymát is apróra vágjuk. Az egészet összekeverjük.
4. A csirkemelleket megtöltjük a fetás keverékkel, feltekerjük és ha szükséges megtűzzük, hogy egyben maradjon.
5. Fektessük a csirkemelleket egy olajjal vékonyan megkent tepsibe, majd takarjuk le alufóliával.
6. 200°C-ra előmelegített sütőben alul felül sütve süssük, míg megpuhul (kb. 30 perc).
7. Ha puha vegyük le róla a fóliát és pirítsuk meg.

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

Auchan