



Tálalás: **4 főre**



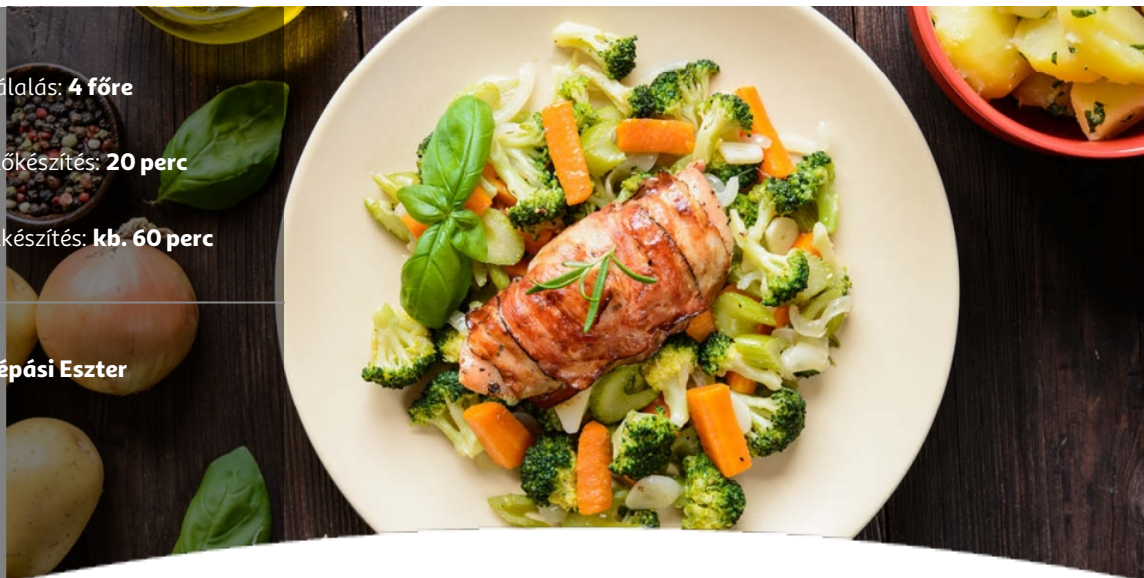
Előkészítés: **20 perc**



Elkészítés: **kb. 60 perc**



**Répási Eszter**



## GÖRÖG CSIRKEMELL

A húсок, 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](https://auchan.hu/receptek) oldalról!

