



Tálalás: **2 főre**



Előkészítés: **30 perc**



Elkészítés: **30 perc**



Kohári Éva

GYÖMBÉRES-MÉZES-CHILIS CSIRKEMELL FÚSZERES ÉDESBURGONYÁVAL

A méz és a gyömbér köztudottan jó immunerősítő alapanyagok. Az őszi és téli hónapokban készítsünk minél több olyan ételt, ahol ezeket ötvözni tudjuk. Ennek a sültnek tökéletes kiegészítője lehet egy fűszeres, ropogós tetejű, sült édesburgonya köret. Az édesburgonya jó szénhidrátforrás, sok benne a béta-karotin, és vitaminokban is gazdag. A többi zöldségféléhez képest sok fehérjét tartalmaz, aminek az összetétele a tojáséhoz hasonlít.

HOZZÁVALÓK

1 db csirkemell filé
(vagy comb)
2 evőkanál Auchan
paradicsompüré
1 evőkanál Auchan
akácméz

2 evőkanál Auchan
olívaolaj
2 gerezd zúzott
fokhagyma
1 db chili paprika
1 teáskanál só
1 nagy csipet frissen

őrölt feketebors
fél cm friss gyömbér
HOZZÁVALÓK
ÉDESBURGONYA
KÖRET

4 db édesburgonya
2 evőkanál Auchan

olívaolaj
20 g Auchan vaj
1 kis csokor
petrezselyem
1 kávéskanál só
1 gerezd fokhagyma
ALLERGÉNEK

- 1 A paradicsompüréből, mézből, olívaolajból, fokhagymából, a fűszerekből és a reszelt gyömbérből készítsünk egy pácot. Tegyük a pácba a vékony szeletekre vágott csirkemellet, combokat, és pihentessük legalább 1 órát, de akár előző este is előkészíthetjük.
- 2 Egy serpenyőt forrósítsunk fel, tegyük bele a húsokat, és pirítsuk le pár perc alatt mindkét oldalukat. Locsoljuk meg a maradék páccal, és fedő alatt pároljuk puhára a húsokat. Ha szükséges, tehetünk alá kevés vizet.
- 3 Az édesburgonyát pucoljuk meg, és éles késsel pár milliméterenként irdaljuk be. Locsoljuk meg kevés olívaolajjal és tegyük a sütőbe. 180 fokon süssük puhára.
- 4 A vajat olvasszuk fel, keverjük hozzá apróra vágott petrezselymet, sót és egy gerezd apróra vágott fokhagymát. Ezzel a keverékkel alaposan kenjük meg a puha édesburgonyák tetejét.
- 5 Tegyük vissza a burgonyákat a sütőbe és süssük további 10 percet, így a tetejük enyhén aranybarna és ropogós lesz.
- 6 Tálaljuk a mézes csirkét az édesburgonya körettel.



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

