

Tálalás: **4 főre**

Előkészítés: **60 perc**

Elkészítés:

Kohári Éva

GYÜMÖLCSÖS CSIRKEMELL

Igazi ízkavalkád ez az étel. A gyümölcsök édessége, savassága tökéltes kiegészítője a sós, enyhén fokhagymás húsnak. Köretnek én egy egyszerű, főtt rizst ajánlok hozzá.

HOZZÁVALÓK

1 db csirkemell filé
2 db körte
2 db alma
3 db őszibarack
50 g Auchan margarin
1 teáskanál Auchan ételízesítő
1 kávéskanál fahéj
1 nagy csipet fokhagyma-granulátum
1 kis csipet őrölt szerecsendió
1 pici csipet őrölt feketebors
1 db fahéj rúd
1 db ánizs
3 db szegfűszeg
100 ml szükség esetén víz
ízlés szerint só

HOZZÁAVLÓK A TÁLALÁSHOZ

ízlés szerint főtt risz

ALLERGÉNEK

1. A húst mossuk meg, és vágjuk vékony csíkokra. Egy serpenyőben forrósítsuk fel a margarint, és pirítsuk meg a húsdarabokat.

2. Az almát mossuk meg, a barack és a körte héját távolítsuk el. Kockázzuk fel a gyümölcsöket, és adjuk a megpirított húshoz. Pirítsuk pár percig, míg a hús teljesen megpuhul. Szükség esetén adjunk hozzá kevés vizet. Ízesítsük a fűszerekkel és tálaljuk főtt rizzsel.

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

Auchan