



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **15 perc**



Elkészítés: **20 perc**



Répási Eszter

HAWAII CSIRKEMELL

Az ananász tartalmaz egy bromelin nevű enzimet, mely segíti a fehérjék lebontását, valamint a zsírégetésben is szerepet játszik. Ezt az enzimet csak a friss ananász tartalmazza, a konzerv változatban már nincs jelen.

HOZZÁVALÓK

500 g csirkemell
1 db ananász

200 g light mozzarella
10 ml étolaj
ízlés szerint só

(zöldfűszerekkel
helyettesíthető)
ízlés szerint Bors

Gluténmentes
Laktózt tartalmaz
Tojásmentes

ALLERGÉNEK

- 1 A csirkemellet megmossuk és megtisztítjuk, majd szeleteket vágunk belőle, amiket szükség esetén kiklopfolunk.
- 2 Sózzuk, borsozzuk.
- 3 Egy teflon serpenyőben, minimális mennyiségű olajon elősütjük.
- 4 Egy olajjal vékonyan kikent jéni tálba fektetjük a húsokat.
- 5 A húsok tetejére helyezzük a megmosott, meghámozott ananászból levágott szeleteket.
- 6 Az ananász tetejére pedig jöhetnek a vékony mozzarella szeletek.
- 7 Előmelegített sütőben alul-felül sütve 190°C-on kb. 20 perc alatt összesütjük, úgy hogy a sajt megpiruljon.



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

