Tálalás: **4 főre**

Előkészítés: **20 perc**

Elkészítés: **35 perc**

Répási Eszter

KARÁCSONYI FŰSZERES CSIRKECOMB

Egy könnyen elkészíthető főétel, melynek ízei passzolnak az őszi illetve téli időszakhoz. A csirke bőrét mindenképp távolítsuk el, ugyanis gazdagon tartalmaz koleszterint, mely növeli a szív-és érrendszeri betegségek kockázatát.

HOZZÁVALÓK

6 db csirkecomb
1 db bio narancs
3 db sárgarépa
2 evőkanál olaj
1 kevés csillagánizs
1 kevés só
(zöldfűszerekkel helyettesíthető)
1 csipet fehérbors

ALLERGÉNEK

1. Tisztítsuk meg a csirkecombokat, és távolítsuk el a bőrüket.
2. A narancsot mossuk meg jó alaposan, majd reszeljük le a héját, a levét pedig facsarjuk ki.
3. A húst dörzsöljk be sóval és borssal, majd tegyük egy kiolajazott jénaiba és dugjuk közéjük a csillagánizsokat.
4. Locsoljuk meg a narancslével és a narancshéjjal, majd takarjuk le egy alufóliával és pihetntessük egy éjszakát hűtőben.
5. Másnap mossuk és hámozzuk meg a sárgarépát, majd vágjuk hasábokra és fektessük a húsok mellé.
6. Tegyük 200°C-ra előmelegített sütőe és süssük meg kb 35 perc alatt.

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

Auchan