



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 dörzsöljük be sóval és borssal, majd tegyük egy kiolajozott jénaiba és dugjuk közéjük a csillagánizsokat.
- 4 Locsoljuk meg a narancslével és a narancshéjjal, majd takarjuk le egy alufóliával és pihentessük 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 sütőbe és süssük meg kb 35 perc alatt.



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



Auchan