

MÉZES NARANCSOS CSIRKECOMB

A csirke bőrét fontos eltávolítani, mivel koleszterinben gazdag. Ha bőr nélkül fogyasztjuk a szárnyasokat, ugyanolyan ízletesek maradnak, mégis teszünk vele egészségünk megőrzéséért.

HOZZÁVALÓK

4 db nagy csirkecomb (bőr nélkül)
2 db narancs
12 g fokhagyma
10 db aszalt szilva
izlés szerint só (zöldfűszerekkel pl vasfűvel helyettesíthető)
izlés szerint Bors
1.5 ek méz

ALLERGÉNEK

Gluténmentes
Laktózmentes
Tojásmentes

1. A csirkecombokat megmossuk, lehúzzuk a bőrét, majd sózzuk, borsozzuk.
2. A narancsokat megmossuk, az egyiket gerezdekre vágjuk, a másiknak kifacsarjuk a levét.
3. A kifacsart narancslevet elkeverjük 1,5 ek mézzel.
4. Egy jénai tálat vékonyan kiolajozunk, és ebbe fektetjük a csirkecombokat.
5. Meglocsoljuk a mézes narancslével.
6. Takarjuk le egy alufóliával, és tegyük kb 1 órára hűtőbe.
7. Helyezzük mellé a megtisztított fokhagyma gerezdeket.
8. Tegyük 180°C-ra előmelegített (alul-felül sütés) sütőbe és süssük letakarva fél óráig.
9. Helyezzük mellé a narancsgerezdeket és az aszalt szilvát.

10 Süssük még kb 30 percet, úgy hogy közben néha meglocsoljuk a mézes narancslével.

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