



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **20 perc**



Elkészítés: **20 perc**



Répási Eszter



MOGYORÓVAJAS CSIRKEMELL

A földimogyoró a hüvelyesek családjába sorolható, és mint ilyen gazdagon tartalmaz fehérjét. A fehérje mellett nagy arányban található még benne kálium, kalcium és magnézium is. Anitoxidánsként resveratrolt is bőven tartalmaz, mely véd a szívbetegségekkel szemben.

HOZZÁVALÓK

500 g csirkemell filé
3 csapott ek házi
mogyoróvaj

50 g sózatlan
földimogyoró
150 ml 8 %-os tejszín
ízlés szerint só

(zöldfűszerekkel
helyettesíthető)
ízlés szerint színes bors
10 ml étolaj

ALLERGÉNEK

Gluténmentes
Laktózt tartalmaz
Tojásmentes

- 1 A csirkemellet megmossuk, megtisztítjuk, majd felkockázzuk.
- 2 A mogyorót enyhén átpirítjuk a száraz serpenyőben.
- 3 Felhevítjük az olajat, majd rádobjuk a csirkemellet, sózzuk, boszozzuk; majd jól átsütjük.
- 4 Felöntjük a tejszínnel és hozzáadjuk a mogyoróvaját is.
- 5 Összeforraljuk.
- 6 Tálaláskor megszórjuk a pirított mogyoróval.



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

