



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **30 perc**



Elkészítés: **60**



Havas Dóra

SERPENYŐS CSIRKE SPÁRGÁVAL

A tavaszi zöldségeket nyugodtan kombináljuk megszokott ételünkkel, mert így érdekesebbé és egészségesebbé tesszük azokat. A zöld spárga sütési ideje egészen alacsony, elég csak a végén a csirke mellé dobni.

HOZZÁVALÓK

4 db egész csirkecomb
2 teáskanál só
1 teáskanál frissen

őrölt bors
4 ág ág kakukkfű
2 evőkanál étolaj

1 dl száraz fehér bor
1 szál póréhagyma
6 gerezd fokhagyma
2 evőkanál olívaolaj

500 gerezd zöld
spárga
1.5 dl tejszín
ALLERGÉNEK

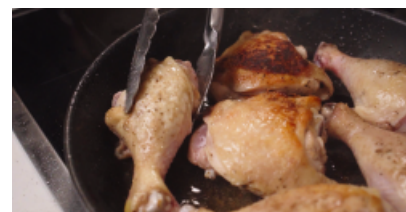
1

A csirkecombokat sózzuk, borsozzuk.



2

Egy nagyobb serpenyőben felhevítjük az olajat, és a combokat először bőrös oldalukkal lefelé, majd megfordítva, oldalanként 5-5 perc alatt pirosra pirítjuk.



3

A serpenyőbe dobjuk a kakukkfűvet, azt csak 1 percre pirítjuk, majd az egészet felöntjük borral, és további 1 percre forraljuk.



4

A serpenyőt lefedjük, és a húst 40 percre pároljuk.



5

Ezután áttesszük egy nagy hőálló edénybe, ráöntjük a tejszínt, hozzáadjuk a megtisztított, feldarabolt spárgát és póréhagymát – ezeket sózzuk, és meglocsoljuk olívaolajjal.



6

180 fokra előmelegített sütőben kb. 20 percig sütjük. Azonnal tálaljuk.



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

