



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **15 perc**



Elkészítés: **30 perc**



Répási Eszter

SPENÓTTAL TÖLTÖTT CSIRKEMELL

A spenót jó forrása a vasnak, ám jó ha tudjuk, hogy a növények nem-hem vasat tartalmaznak, amely rosszabbul szívódik fel (3 %), mint a húsookban lévő hem vas (15 %).

HOZZÁVALÓK

400 csirkemell
150 spenótlevél
50 ricotta

2 fokhagyma
100 reszelt mozzarella
sajt

10 étolaj
só (zöldfűszerekkel
helyettesíthető)
Bors

ALLERGÉNEK

Gluténmentes
Laktózt tartalmaz
Tojásmentes

- 1** A húst megmossuk és megtisztítjuk, majd alakítsunk ki belőle nagy lapos szeleteket.
- 2** Sózzuk, borsozzuk.
- 3** A spenótot megmossuk, lecsepegtetjük és egy kevés olajon megfonnyasztjuk.
- 4** Hozzáadjuk a fokhagymanyomón átnyomott fokhagymát.
- 5** Majd belekeverjük a ricottát.
- 6** Egy botmixerrel krémesre turmixoljuk.
- 7** A csirkemell szeleteket megtöltjük a spenótos töltelékkel.
- 8** A tetejét megszórjuk reszelt sajttal.
- 9** 200°C-ra előmelegített sütőben, alul-felül sütve kb 25-30 perc alatt készre sütjük.



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

