



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **20 perc**



Elkészítés: **40 perc**



Rákóczi Feri

SZICÍLIAI CSIRKEMELL

Uncsinak hangozhat, hogy az újévi diétákhoz Feri egy csirkemell fogást ajánl nektek, de ezt csupa szívjóságból teszi. Azt szeretné ugyanis megmutatni nektek, hogy ha már az edzők, a dietetikusok és a női magazinok által összeállított fogyókúrás étrendek unásig ismételten mind-mind sovány csirkehúst ajánlanak, attól annak a csirkemellnek egyáltalán nem kell unalmasnak lennie. Dobj fel a diétád ezzel az izgalmas fogással!

HOZZÁVALÓK

Auchan csirkemellfilé
csík
2 db piros kaliforniai
paprika

1 db padlizsán
1 db vöröshagyma
2 gerezd fokhagyma
1 doboz

paradicsomkonzerv
2 marék fekete
olajbogyó mag nélküli
2 evőkanál kapribogyó
1 db mozzarella

só
Bors
friss bazsalikom
ALLERGÉNEK
Tejtermék

1

Egy magas falú serpenyőben kevés olajon megsütjük a sózott, borsozott csirkét.



2

Kiszedjük, majd lepirítjuk az apróra vágott hagymát, fokhagymát.



3

Rádobjuk a kockázott padlizsánt és a paprikát.



4

Ha ez is megpirult kicsit, akkor mehet rá a paradicsomkonzerv.

5 Tegyük bele a kapribogyót és az olívbogyót is.



6 Ha megpuhultak a zöldségek, akkor összeforgatjuk a csirkével.



7 Rátépkedjük a mozzarellát, és annyi időre betesszük az egészet a 180 fokok sütőbe, míg a sajt meg nem olvad.



8 Friss rozmaringgal szórjuk meg.



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

