



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **10 perc**



Elkészítés: **20 perc**



Répási Eszter



TEJSZÍNES RAKOTT PENNE

A csirkemell jelentős teljesértékű fehérjét tartalmaz, emellett elhanyagolható a zsírtartalma, ezért a sportolók és a fogyókúrázók is előszeretettel fogyasztják. Jó forrása a B-vitamincsoportnak. Jó, ha tudjuk, hogy a B12-vitamint csak állati eredetű élelmiszerekkel juttathatjuk a szervezetünkbe.

HOZZÁVALÓK

500 g csirkemell
175 g kukorica
250 g teljes kiőrlésű

penne
200 g mozzarella
4 gerezd fokhagyma
300 ml 8 %-os
főzőtejszín

1 ek olaj
ízlés szerint só
(zöldfűszerekkel
helyettesíthető)
ízlés szerint Bors

ALLERGÉNEK

Glutént tartalmaz
Laktózt tartalmaz
Tojásmentes

- 1 A húst megmossuk, megtisztítjuk, majd felkockázzuk.
- 2 A fokhagymát meghámozzuk.
- 3 A penne tésztát forró vízben kifőzzük.
- 4 A csirkemellet egy serpenyőben a felforrósított olajon megpirítjuk, majd hozzákeverjük a fokhagymanyomón átnyomott fokhagymát és a kukoricát.
- 5 Hozzáöntjük a tejszínt, majd ízesítjük és főzzük, amíg besűrűsödik.
- 6 A kifőzött pennét egy jénaiban rétegezzük a tejszínes raguval.
- 7 A tetejét megszórjuk a mozzarellával.
- 8 Egy 190 °C-ra előmelegített sütőben alul-felül sütve összesütjük.



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

