



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **15 perc**



Elkészítés: **60 perc**



Répási Eszter



ZÖLDSÉGES CSIRKECOMB

A csirkecomb bőrét mindenképpen távolítsuk el. Ez nem változtat a csirke ízén, illetve élvezeti értékén, de csökkenthetjük vele az elfogyasztott koleszterin mennyiségét.

HOZZÁVALÓK

500 g csirkecomb (bőr nélkül)
1 db vöröshagyma

2 gerezd fokhagyma
4 db sárgarépa
150 g gomba
150 g ceruzabab

1 db narancs leve
1 ek méz
izlés szerint só
izlés szerint Bors
izlés szerint rozsmaring

ALLERGÉNEK

Gluténmentes
Laktózmentes
Tojásmentes

- 1 Tisztítsuk meg a csirkecombót, sózzuk, borsozzuk majd helyezzük egy jénai tálba.
- 2 A zöldségeket tisztítsuk meg, majd daraboljuk fel tetszőleges méretűre és helyezzük a csirke mellé.
- 3 A fokhagymát hámozzuk meg, majd törjük át. Keverjük össze a mézzel és a rozsmaringgal, kenjük meg vele a csirkét.
- 4 180°C-ra előmelegített sütőben, lefedve süssük 45-60 percig.
- 5 Ha a csirke megpuhult vegyük le az alufóliát, és pirítsuk meg.



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

