



## "F?zz az egészségedért" 6. recept - Zöldséges csirke

2009 augusztus 05. Flag

### Szöveg méret

Mentés

- 
- 
- 

- [0](#)

Még nincs értékelve

Mérték

Van ennek az ételnek a por változata, kicsit kevesebb zöldséggel és darált hússal, meg persze az elmaradhatatlan ízfokozókkal és tartósítószerekkel.

(amit a gyártó nem tesz bele, hát persze, azért áll el 4 évig a por...). Lakótársam szerint egyszer?bb és gyorsabb elkészíteni porból az ételt. Megf?ztem friss alapanyagokból, elismerte, hogy sokkal finomabb és egyáltalán nem tart tovább elkészíteni, mint a zacskós verziót.

A zöldséges csirke szerintem egy nagyon praktikus recept, munka után hazaérve is gyorsan össze lehet dobni, a zöldségeket variálhatjuk az ízlésünknek, az évszaknak vagy a mélyh?t? tartalmának megfelelően, amíg pedig sül az étel lehet más dolgokkal is foglalkozni J Els?re riasztó lehet, hogy sokféle f?szer van benne, de szerintem megéri beruházni, a hétköznapi ételeket is fel lehet dobni egy-egy új f?szerrel.



**Hozzávalók, 5-6 személyre, mert elég nagy adag:**

- 2 kisfej vöröshagyma (~25 ft)
- 4 gerezd fokhagyma (~20 ft)
- 60 dkg csirkemell (~1000 ft)
- 1 kg cukkini (~150 ft, nem tudom, nekem a kertb?l van)
- 1 teáskanál rozmaring
- 2 csipet bors
- 1 teáskanál oregánó

- 1 teáskanál kakukkf?
- 1 teáskanál koriandermag, összetörve
- 1 teáskanál majoranna
- só
- 1 ev?kanál olaj
- 1 ev?kanál keményít?, ez helyettesíthet? liszttel (összesen kb. 50 ft)
- 3 dl víz
- 1 konzerv s?rített paradicsom (~ 70 ft)
- 450 g fagyasztott tavaszi zöldségkeverék (520 ft, ez volt itthon és csak ebben nincs brokkoli :D)
- 15 dkg sajt (190 ft)



Összesen 2030 ft, kb 5-6 adag: 340-406 ft/adag

Sok munka nincs vele, de tényleg: hagymát, fokhagymát összeaprítani, feldobni az olajra pirulni. Közben

begyújtani a süt?t, összevágni a húst, azt is mellé dobni, kicsit megpirítani, hogy legyen egy kis színe. Közben hámozni, összevágni a cukkinit nagyobb darabokra, ezt is hozzáadjuk a húshoz. Megszórjuk a f?szerekkel és sózzuk. Teszünk alá egy kis vizet, rotyogtatjuk, hozzáöntjük a fagyasztott zöldséget, beletesszük a s?rített paradicsomot és a maradék vizet, majd felforraljuk. Lehúzzuk a t?zr?l, belekeverjük a keményít?t. T?zálló tálba vagy tepsibe kanalazzuk, megszórjuk reszelt sajttal. 180 fokon a sajt pirulásáig s?tjük. Ugye, hogy nem nehéz? :)

A szerz?: Mandy

[www.kellegyrecept.blogspot.com](http://www.kellegyrecept.blogspot.com)



**Ajánló**