



"F?zz az egészségedért" 28. recept: Zöldséges csirke 2.

2009 szeptember 21. Flag

Szöveg méret

Mentés

-
-
-

- [0](#)

Még nincs értékelve

Mérték

A sütési időt nem számítva félórás recept. Tipikus nyári étel, az éppen kapható zöldségekből lehet összerakni. Nem csak csirkével lehet megcsinálni, de pl. a disznóhús már annyival lassabban puhul meg, hogy addigra a zöldségekből püré lesz.

Csak annyi zsiradék van benne, amennyit a csirke húsa tartalmaz, az pedig minimális, így zsírkerül? étrendbe is remekül beleilleszthet?.

Hozzávalók:

csirke combok

cukkíni

paradicsom

hagyma

zöldbab

piros húsú paprika

só

f?szerek



A tepszi aljára terítettem a szeletelt paradicsomot és megszórtam pici sóval, aprított bazsalikkal. A következ? rétegbe zsemeke zöldbabokat tettem, amiket csomborral (borsikaf?) szórtam meg. Erre kerültek a csirkecombok, jelen esetben filézett fels?combok, a b?rük nélkül. Só és bors volt a f?szere. Végül a kockázott paprika, a gyalult hagyma és a cukkíni fedte be, szintén óvatosan megsóva és kakukkf?vel megszórva. Töltöttem rá 1 deci fehérbort és a süt?ben, 160 fokon, fedetlenül, sütöttem 40 percig. Nekünk elég volt ennyi zöldség köretnek is, aki kevesli, vékonyra szeletelt krumpliból tehet egy réteget a húsok alá.

Szerz?: jókaja

<http://jokaja.hu>

DR. DRÁBIK JÁNOS
100 ÉVVEL TRIANON UTÁN
DVD A trianoni gyalázaatról tabumentesen



„Egy film amelyet minden magyarnak látnia kell”

Ajánló
