



Paprikás csirkecomb csicsókán sütv

Hozzávalók

- 1 kocka Maggi Magyaros pörköltzsaftkocka
- 50 dkg csicsóka
- 1 fej vöröshagyma
- 0.5 db citrom
- 5 ek olívaolaj
- 3 gerezd fokhagyma
- 50 dkg csirkecomb

Elkészítés

1. Keverjük össze a Maggi kockát két evőkanál olívaolajjal és a citromlével, majd a keverékkel jól dörzsöljük be a húst.
2. A maradék olajat keverjük össze a fűszerekhez és forgassuk össze a csicsókával.
3. Egy sütőtálban osszuk el egyenletesen a csicsókát, fedjük le fóliával és 200 fokra előmelegített sütőben süssük 30 percig.
4. Egy kevés olajon pirítsuk barnára a csirkehús mindkét oldalát.
5. Az elősütött csicsókát egyenletesen fedjük be a vékony karikákra szelt vöröshagymával, majd fektessük rá a combokat és fedő nélkül tegyük vissza a sütőbe további 30 percre.

Tápérték adatok

Szénhidrát	23.63 g
Energia	413.81 kcal
Zsír	22.74 g
Fehérje	27.67 g
Telített zsírok	3.82 g

130 Perc

4 4 servings