



## Fóliában sült csirkemell csípős kolbásszal

### Hozzávalók

- 1 tasak Csirke fűszerkeverék
- 80 dkg csirkemell
- 10 dkg csípős kolbász
- 2 fej lilahagyma

### Elkészítés

1. A sütőt előmelegítjük 200 fokra.
2. A csirkemellet ujjnyi vékony szeletekre vágjuk, enyhén kiklopfoljuk és megszórjuk a Csirke fűszerkeverékkel.
3. Négy nagyobb darab alufóliát vágunk, a közepükre rakunk pár szeletet a kolbászból, majd ráfektetjük a hússzeleteket, végül a tetejükre pakoljuk a maradék kolbászt és a felkarikázott lilahagymát.
4. Szorosan becsomagoljuk és az előmelegített sütőben 20 percig sütjük a batyukat. Ezután a fóliacsomagok tetejét megnyitjuk és még pár percig pirítjuk a húst.
5. Melegen tálaljuk.

#### Tápérték adatok

Szénhidrát	6.08 g
Energia	347.8 kcal
Zsír	12.74 g
Fehérje	48.78 g
Telített zsírok	3.49 g

40 Perc

4 adag