



Fűszeres csirke grillezett édesköménnyel

Hozzávalók

- 1 tasak Csirke fűszerkeverék
- 70 dkg csirkemell
- 2 db édeskömény
- 3 ek olaj
- 1 csipet só

Elkészítés

1. A csirkemellet ujjnyi szeletekre vágjuk, bedörzsöljük a fűszerkeverékkel, fél órát állni hagyjuk.
2. A húst kevés olajon, tapadásmentes serpenyőben oldalanként 2-2 perc alatt pirosra sütjük, sózzuk, majd lefedve 10 percig pároljuk.
3. Az édeskömény gumókat fél centinél vékonyabb szeletekre vágjuk, megkenjük az olajjal és grillserpenyőben, oldalanként 4 perc alatt meggrillezzük. A csirke mellé köretként tálaljuk.

Tápérték adatok

Szénhidrát	16.67 g
Energia	379.37 kcal
Zsír	15.89 g
Fehérje	42.24 g
Telített zsírok	2.28 g

55 Perc

4 adag