



## Ciderben párolt csirkemell sült almával

### Hozzávalók

- 480 g csirkemellfilé
- 0.5 tasak Csirke fűszerkeverék
- 1 csipet feketebors
- 1 csipet só
- 1 ek liszt
- 2 tk olívaolaj
- 1 fej vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 3 dl alma cider
- 4 db alma
- 1 tk kakukkfű

### Elkészítés

1. A csirkét befűszerezzük a Csirke fűszerkeverékkel és borssal, majd lisztbe forgatjuk.
2. A csirkét olívaolajon aranybarnára sütjük, félretesszük. A hagymát sóval, borssal fűszerezzük, hozzáadjuk a fokhagymát és az alma cidert (almalevet), gyakori kevergetés mellett összeforraljuk.
3. A megsült csirkét összekeverjük az alma cideres (almalevet) szósszal, majd alacsony lángon még 15 percig pároljuk, hozzáadjuk az almaszeleteket és kakukkfűvel ízesítjük.

#### Tápérték adatok

Szénhidrát	23.74 g
Energia	292.88 kcal
Zsír	6.04 g
Fehérje	28.12 g
Telített zsírok	1.07 g

47 Perc

4 adag