

Tepsis citromos-fokhagymás csirke zöldségekkel

A tepsis citromos-fokhagymás csirke zöldségekkel egy könnyen elkészíthető, ízletes egytálétel. A citrom frissessége, a fokhagyma aromája és a szaftos csirkemell tökéletes harmóniát alkot a sült zöldségekkel. Ideális választás egy gyors hétköznapi ebédhez vagy vacsorához, ráadásul egyetlen tepsiben készül.



Előkészítés: 30 perc

Elkészítés: 30 perc

Adag: 2

Egytálétel

HOZZÁVALÓK

300 g csirkemell

2 ek olívaolaj

1 gerezd zúzott fokhagyma

½ citrom leve

½ tk oregánó

½ tk pirospaprika

só

bors

1 cukkini

1 vöröshagyma

ADATOK

Szerző

briguli

Publikálva

2026.07.09

ELKÉSZÍTÉS

1.

A csirkemellet felkockázzuk és a pácban hagyjuk állni minimum 30 percig.



2.

A cukkinit és vöröshagymát kisebb szeletekre vágjuk. Egy tepsit kicsit kiolajozunk, majd mehetnek rá a zöldségek és a hús.



3.

Sütőben kb. 30 perc alatt készre sütöm.

