

Csirkemell fokhagymás-joghurtos pácban

A fokhagymás-joghurtos pácban készült csirkemell különösen omlós és szaftos, hiszen a joghurt puhítja a húst, miközben a fokhagyma gazdag ízt kölcsönöz neki. Sütőben, serpenyőben vagy grillen is elkészíthető, így tökéletes választás egy gyors, mégis különleges ebédhez vagy vacsorához.



Előkészítés: 30 perc

Elkészítés: 40 perc

Adag: 2

Főétel

HOZZÁVALÓK

500 g csirkemell
4 evőkanál natúr joghurt
2 gerezd fokhagyma
2 teáskanál pirospaprika
1 teáskanál oregánó
só
bors
1 teáskanál olívaolaj

ADATOK

Szerző	briguli
Publikálva	2026.07.09

ELKÉSZÍTÉS

1.

Elkészítjük a pácot.



2.

A csirkemellet felszeleteljük és a pácba forgatjuk. Legalább egy fél órára hűtőbe helyezzük.



3.

Olajozott tepsibe helyezzük a csirkemelleket és alufóliával letakarva kb. 30 percig sütjük 190 fokon.

Levesszük a fóliát és még kb. 10 percig sütjük nélküle.



4.

Rizzsel tálaltam.

