



Főző (befőző) klub harmadik foglalkozására 2016. február 17. 12 óra 30 perc

Petőfi Sándor Művelődési Ház Kisterem és Tankonyha,

Receptek

1. Citromos-rozmaringos csirkemell

Hozzávalók:

- 05 kg csirkemell (5 személyre)
- 2-3 evőkanál olívaolaj (napraforgóolajjal is helyettesíthető)
- 2 kicsi vagy 1 nagy gerezd fokhagyma
- 1 közepes, megmosott citrom héja és leve
- friss rozmaringlevélkék
- só
- bors

Elkészítés:

A megmosott csirkemelleket vékony szeletekre vágom, kicsit megklopfolom. Egy tálban összekeverem az olíva olajt, a citromlevet és a citromhéjat, rozmaringleveleket, apróra vágott fokhagymát, majd beleforgatom a hússzeleteket. A hűtőbe teszem 1 órára, vagy ha másnap készül, akár egy éjszakára. Mivel nagyon gyorsan megsül. Sütés közben sózom, borsozom, néhány perc alatt megsül. Külön olaj nem kell alá, a serpenyő közepesen forró legyen.

Tálalható rizszel, sült tökkel, burgonya pürével vagy friss salátával.

**Magyar Természetvédők Szövetsége – Föld Barátai
Beretzk Péter Természetvédelmi Klub elnöksége**



Hálásan köszönjük az Európai Unió támogatását. A rendezvényen elhangzó információkért és a kiadványok tartalmáért a szervezők felelősek és az nem egyezik meg feltétlenül az Európai Unió véleményével. Az Európai Unió nem felelős a rendezvényen kapott információkért.