

☐ Sült csirke

Egészséges párolt étel csirkéből és zöldségből

4-6 adag Előkészítési idő: 20 perc Főzési idő: 1 óra

- 6 csirkeszárnny, 6 csirkecomb
- 4 közepes méretű burgonya
- 2-3 közepes sárgarépa
- 2 közepes fej vöröshagyma

Bármilyen zöldséggel együtt párolhatjuk a csirkét



- 1 A csirkeszárnnyakat és -combokat megmossuk, és nagyméretű fedeles serpenyőbe egymás mellé helyezzük.
- 2 A húst KÖZEPES hőfokon 10 percig pároljuk, majd ALACSONY fokozaton folytatjuk a párolást, hogy a nedvek kiszüljenek belőle.
- 3 Közben meghámozzuk a burgonyát, és előkészítjük a kiválasztott zöldségeket.
- 4 Ezeket is a hús mellé tesszük.
- 5 Ne adjunk hozzá vizet, ne sózzuk, ne fűszerezzük az ételt. Ha kívánjuk, tálaláskor adjuk hozzá a fűszereket.
- 6 Folytassuk a párolást, amíg a nedvesség elpárolog, és a csirkedarabok teljesen átsültek.

Amire
szükség
van



30 cm-es
Tapadásmentes edény
fedővel