

CLEAN RÁNTOTT HÚS, HASÁBBAL, UBORKASALÁTÁVAL

A klasszikus magyar vasárnapi ebéd clean elgondolásban sovány húsból, zsírszegényen és kevés, de jó minőségű szénhidráttal.

Hozzávalók (2 főre):

- 2 nagy szelet csirkemell filé (kb. 300g)
- 2 tojás
- 3 ek barna rizsliszt
- 1 ek kókuszszír
- 3 ek durvára őrölt zab, vagy teljes kiőrlésű morzsa
- 2 nagy édesburgonya hasábra szeletelve
- 1 kígyóuborka
- 2 ek zsírszegény joghurt (opcionális)
- 1-2 gerezd fokhagyma
- 1 tk pirospaprika

Elkészítés:

1. Az enyhén kiklopolt csirkemell szeleteket sózzuk és bepanírozzuk a rizsliszt a tojás és a zab/morzsa felhasználásával. Előmelegített sütőben sütjük ki kókuszszírral bekent tepsiben.
2. A hasábokra vágott édesburgonyát szintén sütőben és kevés kókuszszíron süssük készre.
3. A kígyóuborkát vékonyra gyaluljuk, ráreszeljük a fokhagymát és megsózzuk. Alapos keverés után hozzáadjuk az ecetet, ismét elkeverjük. Ha szeretnénk, a joghurtot fogyasztás előtt keverjük hozzá, majd hintsük meg pirospaprikával.

