



Hozzávalók:

50 dkg csirkemellfilé, 4 maréknyi (12-15 dkg) bébispenót, 4 evőkanál olaj, só, frissen őrölt fekete bors, fél kiskanál finomliszt vagy étkezési keményítő (el is hagyható), 3-3,5 dl zsíros főzőtejszín

1. A csirkemellet a kisujjnyinál kicsit kisebb csíkokra metéljük. A spenóttal semmi teendő nincs, legfeljebb annak a néhány levélnek csípjuk le a szárát, amelyik egy kicsit hosszabb.
2. Az olajat egy széles serpenyőben megforrósítjuk, a csirkét rádobjuk, kevergetve-rázogatva, nagy lángon kb. 4 percig pirítjuk. Megsózzuk, megborsozzuk, a liszttel meghintjük, fél percig kevergetve pirítjuk. A tejszínnel fölöntjük, 3 percig forraljuk, ezalatt a leve kissé besűrűsödik.
3. Belekeverjük a bébispenótot, éppen csak 1 percig főzzük, a tűzről lehúzzuk.

Jó tanács

- Önmagában is kitűnő, de tálalhatjuk főtt tésztára halmozva (spagetti, csavart tészta stb.) is.
- A spenóttal együtt reszelt sajtot is adhatunk hozzá.
- Ízesíthetjük egy kevés Univer fokhagymakrémmel is.
- Ha nem kerül bele liszt, 1-2 percig forraljuk tovább a tejszínes csirkét, hogy a leve kellően besűrűsödjön.

4 főre

Elkészítési idő: 20 perc

Egy adag: 481 kcal

Nehézségi foka: ●●○○○○

Fotó: receptletoltes.hu

kezdő