

## Ribizkés csirkemell



### Hozzávalók:

4 fél csirkemellfilé, só, 3 evőkanál olaj, 3 dkg vaj, 60 dkg ribizske, 2 dl vörösbor, 1-2 kiskanál kristálycukor, fél citrom leve, 2-3 evőkanál ribizskezselé

1. A mellfilétet egészben enyhén megsózzuk, majd az olaj és a vaj keverékében oldalanként 4-5 percig sütjük. Lecsöpögtetve tányérra rakjuk, lefedve melegen tartjuk.
2. A leszárazott ribizskét megmossuk, lecsöpögtetjük, a hús visszamaradó zsírába rakjuk, 1 perc alatt megfonnyasztjuk. A bort ráöntjük, a cukorral a citromlével és a ribizskezselével ízesítjük. Éppen csak 2 percig forraljuk.
3. Tálaláskor a sült csirkemellet főszeleteljük, a boros ribizskével leöntjük. Köretnek burgonyakrokkett illik hozzá.

4 főre

Elkészítési idő: 35 perc

Egy adag (köret nélkül): 390 kcal