



### Hozzávalók:

60 dkg csirkemellfilé, 60 dkg zsenge cukkini, 5 evőkanál olaj vagy 5 dkg vaj, fél-fél csokor kapor és metélőhagyma, só, 1 dl tejföl, 1 dl főzőtejszín, 1 kiskanál finomliszt

1. A csirkemellet a kisujjnyinál kicsit kisebb csíkokra metéljük. A cukkinit hámozás nélkül 2 centi vastag szeletekre, majd hasábokra vágjuk.
2. Egy nagy peremes serpenyőben, nagy lángon, az olajon a húst körös-körül kb. 3 perc alatt megpirítjuk, hozzáadjuk a cukkinit, és 2-3 percig kevergetve sütjük-pároljuk. Ezután fölaprított kaporral és metélőhagymával fűszerezzük, megsózzuk.
3. A tejfölt és a tejszínt a liszttel simára keverjük, a cukkinis csirkére öntjük, végül 2-3 percig kis lángon forraljuk. Ha leve túl sűrű lenne, egy kevés vízzel hígítjuk. Párolt rizs illik hozzá köretnek.

### Jó tanács

- Csirke- helyett pulykamellből vagy szűzpecsenyéből is ugyanígy készíthetjük.

4 főre

Elkészítési idő: 25 perc

Egy adag (köret nélkül): 460 kcal • fehérje: 41,4 gramm • zsír: 26,3 gramm • szénhidrát: 14,3 gramm • rost: 1,6 gramm • koleszterin: 98 milligramm