



Hozzávalók:

3 zsenge sárgarépa, 2 zsenge petrezselyemgyökér, 1 vöröshagyma, 2 szál zellerszár, 30 dkg csirkemellfilé, 3 evőkanál olaj, 25-30 dkg frissen kifejtett zöldborsó (idényen kívül fagyasztott), só, egy mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 nagy csokor petrezselyem

1. Az összes zöldségeket megtisztítjuk, a répát, a gyökeret és a hagymát 1,5 centis kockákra vágjuk, a szárzellert 1 centi vastagon felszeleteljük. A csirkemellet a zöldségekhez hasonló nagyságú kockákra vágjuk.
2. Az olajat egy fazékban kissé megforrósítjuk, majd az előkészített hozzávalókat rádobjuk. Közepes lángon, kevergetve 5 percig pirítgatjuk, majd kb. 1,2 liter vízzel fölöntjük. Fölforraljuk, a borsót is hozzáadjuk. Ha fagyasztott borsóval főzzük, azt elég csak kb. 10 perc múlva hozzáadni.
3. Megsózzuk, megborsozzuk, a fölaprított petrezselyemmel fűszerezzük, majd lefödve, kis lángon kb. 25 percig főzzük.

Jó tanács

- Kínálhatunk hozzá tejfölt is.
- Aki paleo életódot folytat, olaj helyett zsírral főzze és persze ne kínáljon hozzá tejfölt.

4 főre

Elkészítési idő: 40 perc

Egy adag: 305 kcal

A recept elkészítése [IDE KATTINTVA](#) a YouTube-on is megtekinthető.