Hozzávalók:
4 fél csirkemellfilé, só, 3 evőkanál olaj, 3 dkg vaj, 60 dkg ribiszke, 2 dl vörösbor, 1-2 kiskanál kristálycukor, fél citrom leve, 2-3 evőkanál ribiszkezselé

1. A mellfiléket egészben enyhén megsózzuk, majd az olaj és a vaj keverékében oldalanként 4-5 percig sütjük. Lecsöpögtetve tányérra rakjuk, lefedve melegen tartjuk.
2. A leszárazott ribiszkét megmossuk, lecsöpögtetjük, a hús visszamaradó zsírjába rakjuk, 1 perc alatt megfonnyasztjuk. A bort ráöntjük, a cukorral a citromlével és a ribiszkezselével ízesítjük. Éppen csak 2 percig forraljuk.
3. Tálaláskor a sült csirkemellet fölszeleteljük, a boros ribiszkével leöntjük. Köretnek burgonyakrokett illik hozzá.

4 főre
Elkészítési idő: 35 perc
Egy adag (köret nélkül): 390 kcal