

Citromos-fokhagymás pácolt sült hús serpenyőben

Szaftos, serpenyőben sült hús citromos-fokhagymás páccal - egyszerű és ízletes főétel.



Előkészítés: 15 perc

Elkészítés: 10 perc

Adag: 2

Főétel

HOZZÁVALÓK

1 db csirkemell

4 ek olívaolaj

2 ek citromlé

2 gerezd fokhagyma

só

bors

csirke fűszerkeverék

ADATOK

Szerző

briguli

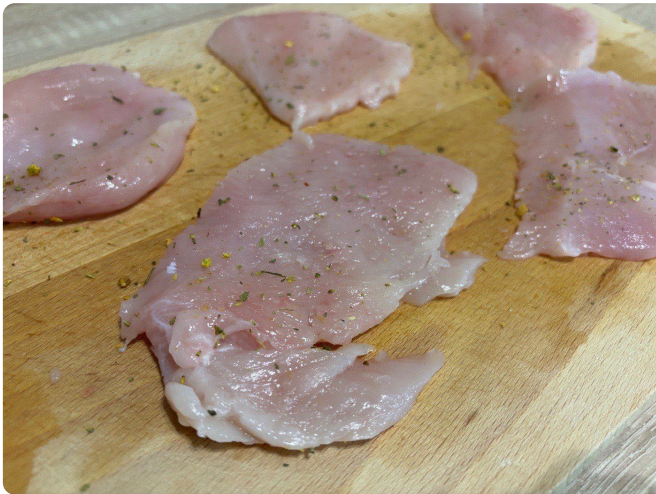
Publikálva

2026.04.15

ELKÉSZÍTÉS

1.

A csirkemellet felszeleteltem, és megszórtam csirke fűszerkeverékkel, ez egy görög fűszerkeverék volt.



2.

Elkészítettem a pácot: olívaolaj, citromlé, fokhagyma, só és bors.



3.

A szeleteket megforgattam benne és kb. 10-15 percre hűtőbe helyeztem, de hagyhatjuk több ideig is.



4.

Serpenyőben mindkét oldalát a húsoknak aranybarnára sütöttem.

