

Fszeres grillezett csirkemell salátával és avokádóval



Feltöltötte:
Finta László

Hozzávalók

2 csirkemellfilé

1 ev. kanál olívaolaj

1 teáskanál f. szerpaprika

1 teáskanál fokhagymapor

1/2 teáskanál kömény

Só és bors

100 g vegyes salátalevél

1 avokádó (szeletelve)

1 ev. kanál citromlé

1 ev. kanál extra sz. z olívaolaj

Elkészítés

Elkészítés:

Kend be a csirkemelleket olívaolajjal, majd szórd meg a paprikával, fokhagymaporral, köménnyel, sóval és borssal.

Melegítsd fel a grillt vagy grillserpeny t, és süsd a csirkemelleket oldalanként 5-6 percig, amíg átsülnek és szép barna lesz a külsejük.

Közben készítsd el a salátát: keverd össze a salátaleveleket, avokádószeleteket, citromlevet és extra sz z olívaolajat.

Tálald a grillezett csirkemellet a friss salátával.

Jó étvágyat hozzá!