

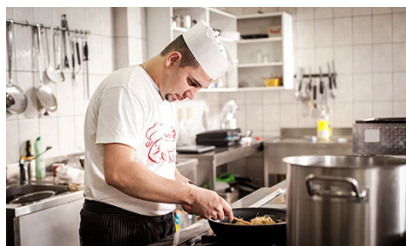


Csirkemell, paradicsom, spenót, sajt: így felsorolva nekünk ötletünk sem lenne, hogy ebből mit lehet kihozni, ami nemcsak finom, de még jól is mutat a tányéron. Ezért ismét a **Cooktákh**oz fordultunk, közülük

Bándi-Sándor Domokos

mutatta meg egyik kedvenc fogását.

A székely konyhákban a különféle tésztáknak (akaram mondani laskáknak) ritkán jut főszerep, és túl gyakran nem is fogyasztjuk, de a Cookták mostani receptjét legalább egyszer ki kell próbálni.



Nem pusztán egy **csodás ízharmoníát** kóstolhatunk meg, de egy rendkívül egészséges fogást vehetünk fel az otthoni menüre, ami kis hozzáértéssel

rendkívül gusztusosan is tálalható

a széles metéltnek és a pálcára toronyként feltűzött mozzarellaának köszönhetően.

Csirkemell spenótos tésztával

Hozzávalók: 0.6 kg. csirkemellfilé, 0.5 kg. friss spenót, egy csomag széles metélt vagy

tagliatelle, paradicsom, mozzarella, Kunsági Éden olaj, fokhagyma, só, bors

Elkészítés: a csirkemellet sóval, borssal befűszerezzük és kevés Kunsági Éden olajon megsütjük, majd melegen tartjuk, a visszamaradt olajon megdinszteljük egy kevés fokhagymával a spenótot.

Eközben kifőzzük a tésztát, a főtt tésztát összeforgatjuk a spenóttal, ráhelyezzük a csirkemellfilét, és paradicsommal meg mozzarellával tálaljuk.



Jó tudni: A recept különösen ajánlott az egészséges életmód híveinek, főként sportolóknak, de bárki jó ízzel fogyaszthatja, aki szereti az ínycsekeket. Az ízek mellett ízletesen, kíváncsan tálalható, elkészítéskor nagyon fontos arra figyelni, hogy **a tésztát ne főzzük túl**, pár percig hagyjuk a fővő vízben, leszűrés után nem árt egy pár csepp Kunsági Éden olajjal locsolni, hogy ne ragadjon össze.

A mozzarellát a paradicsommal váltakoztatva torony formában, hurkapálcára szúrva tálaljuk, kevés olajjal, ecettel és oreganoval.



A recept **15 perc alatt elkészíthető**, nem túl bonyolult, és, ha épp nincs otthon, másfajta tésztát is használhatunk (penne, makaróni, stb.). Főételként fogyasztható, de szinte diétásnak is beillik, annak ellenére, hogy a tészta, a mozzarella és a paradicsom kimondottan laktató.

Süsd ki olajban a szerencséd!

Válassz egy olyan receptet a merkuraruhaz.ro/receptek oldalról, amelyikben a hozzávalók között szerepel az étolaj. A kiválasztott étel elkészítése előtt fényképezd le a hozzávalókat úgy, hogy jól látszódjon a Kunsági Éden étolaj a fényképen.

Mikor elkészítetted, a kész, feltálatl ételt is fényképezd le a Kunsági Éden étolajjal. Ezt a két fényképet kell beküldened a **jatek@kunsagieden.ro** email címre, vagy az adataiddal (név, cím, telefonszám) ellátott borítékban bármelyik, az Elan Trio által működtetett Szuper, Merkúr vagy C+C raktáráruházba. A borítékra legyen ráírva: Kunsági Éden nyereményjáték.

Beküldési határidő: **2014. június 15., 24:00**. A játék részletes szabályzatát [ide kattintva olvashatod el](#).

