



## Joghurtos csirkemell roston friss zöldfűszerekkel

60 g csirkemellfilé  
2 dl joghurt (natúr)  
kakukkfű (friss)  
majoranna (friss)  
metélohagyma  
só  
olívaolaj

A felszeletelt csirkemellet beletesszük a joghurtba, apróra vágjuk a friss fűszernövényeinket és hozzáadjuk. Lefedve a hűtőben érleljük fél napig.

Roston ,kevés oliva vagy tökmagolajon kisütjük vigyázva ki ne száradjon. .Tálalhatom újbургonyával, vagy vegyes friss kevert salátáva és öntettel.