



Mexikói csípős karfiolrizs

Hozzávalók

- 1 tasak Maggi Mexikói chilis bab alap
- 50 dkg karfiol
- 3 ek olaj

Elkészítés

1. A karfiolt szedjük rózsákra és reszeljük le: akár a sajtreszelő, akár az almareszelő méret megfelelő.
2. A karfiolrósákat keverjük el egyenletesen a MAGGI Mexikói alappal és két evőkanál olajjal.
3. Tegyük a keveréket egy mikrózható edénybe és szorosan fedjük le folpackkal. Ezt követően 3 percig mikrózzuk 800 watton.
4. Villával keverjük át és lazítsuk fel, még melegen tálaljuk!

Tápérték adatok

Szénhidrát	14.61 g
Energia	170.93 kcal
Zsír	11.33 g
Fehérje	5.02 g
Telített zsírok	1.18 g

15 Perc

4 adag