Csirkecomb gombával és zöldborsóval

Hozzávalók

- 1 csomag Maggi Ízvarázs Ételízesítő 10 féle zöldséggel
- 1 csipet só
- 3 gerezd fokhagyma
- 1 ek olívaolaj
- 1 dl tejszín
- 1 dl víz
- 10 dkg zöldborsó
- 1 csipet feketebors
- 1 tk kurkuma
- 50 dkg csirke felsőcomb
- 20 dkg barna csiperkegomba
- 1 ek erős paprika
- 1 fej vöröshagyma

Elkészítés

1. A csirkét ízlés szerint sózzuk és borsozzuk, majd egy kevés olívaolajjal és a kurkumával jól keverjük össze, tegyük félre.
2. Vágjuk apróra a vöröshagymát, zúzzuk össze a fokhagymát és szeleteljük fel a gombát.
3. Egy kevés olajon pirítsuk meg mindkét oldalát a húsnak, szedjük ki és tegyük félre.
4. Tegyük a serpenyőbe a vöröshagymát és pirítsuk üvegesre.
5. Adjuk hozzá a fokhagymát, majd a gombát és pirítsuk tovább 3-4 percig.
6. Vegyük le a serpenyőt a hőforrásról, adjuk hozzá a paprikát, jól forgassuk össze. Öntsük fel a vízzel, majd tegyük bele a húst és az Ízvarázst, forraljuk fel, majd pároljuk 20-25 percig.
7. Végül adjuk hozzá a zöldborsót és a tejszínt, jól forgassuk össze és pároljuk további öt percig.
8. Párolt rizzsel tálaljuk.

Tápérték adatok

Szénhidrát	9.23 g
Energia	206.11 kcal
Zsír	10.77 g
Fehérje	18.16 g
Telített zsírok	2.52 g

60 Perc

6 6 servings