



MAGGI Rakott mexikói bab

Hozzávalók

- 20 dkg bab
- 30 dkg darált hús
- 5 dkg sajt
- 2 ek olaj
- 125 g rizs
- 7 dl víz
- 2 dl tejföl
- 15 g csemegekukorica konzerv
- 1 csipet ízlés szerint só
- 1 tasak Maggi Mexikói chilis bab alap

Elkészítés

1. A húst kevés olajon lepirítjuk, majd hozzáadjuk a vizet, a babot, a kukoricát és a tasak tartalmát. Ízlés szerint sózzuk (javaslat 4 g, kb. egy csapott teáskanál).
2. Jól keverjük el és a forrástól számított 3 percig főzzük.
3. A rizst hőálló tálba tesszük és ráöntjük a húsos szószt. Leöntjük a tejföllel, végül megszórjuk reszelt sajttal.
4. Előmelegített sütőben 175 °C-on 50-55 percig sütjük.

Tápérték adatok

Szénhidrát	40.82 g
Energia	559.58 kcal
Zsír	32.92 g
Fehérje	23.86 g
Telített zsírok	13.39 g

70 Perc

4 adag