



Mediterrán csicseriborsó saláta

Hozzávalók

- 1 tasak MAGGI Gyros alap
- 2 doboz csicseriborsó
- 10 g aszalt paradicsom
- 0.5 fej saláta
- 0.5 dl olívaolaj

Elkészítés

1. Ha száraz csicseriborsót használunk, előző este áztassuk be, majd az elkészítés előtt főzzük puhára és szűrjük le. Konzervnél egyszerűen öntsük le a levét, és már készíthetjük is a fogást.
2. Melegítsük meg az olívaolajat az apróra vágott aszalt paradicsommal együtt, majd adjuk hozzá a csicseriborsót és a Maggi Gyros alapot.
3. Kevergessük addig, míg egyenletesen bevonja a fűszeres szósz a csicseriborsót és kissé átmelegszik.
4. Langyosan tálaljuk hús mellé, de hidegen fogyaszthatjuk salátaként egy pohár borral, pirítóssal.

Tápérték adatok

Szénhidrát	22.11 g
Energia	393.36 kcal
Zsír	31.67 g
Fehérje	7.51 g
Telített zsírok	9.53 g

30 Perc

4 adag