



Csípős, zöldséges
aprópecsenye

Hozzávalók

- 1 tasak Maggi Mexikói chilis bab alap
- 60 dkg sertéslapocka
- 40 dkg mexikói zöldségkeverék
- 1 kg burgonya
- 2 ek olaj
- 5 dl forró víz
- 0.5 csapott tk só

Elkészítés

1. A felkockázott burgonyát tálba rakjuk, folpackkal szorosán lefedjük és a mikróban, 800 watton 5 percig pároljuk. A keletkezett vizet leöntjük róla, elkeverjük 2 ek étolajjal, sózzuk és sütőpapírral bélelt tepsiben, 200 fokra előmelegített sütőben 30-35 percig sütjük. Közben egyszer átforgatjuk.
2. Amíg a burgonya sül, a húst kisujjnyi, vékony szeletekre vágjuk.
3. A felforrósított olajon hirtelen átpirítjuk a húst, enyhén sózzuk, 2-3 percig sütjük, hozzáadjuk a MAGGI Mexikói chilis bab alapot és a vizet és lefedve pároljuk tovább.
4. 10-15 perc után hozzáadjuk a zöldségkeveréket is és a zöldségek puhulásáig, kb. további 10 percig főzzük.
5. A végén a fedőt levéve a szószt besűrítjük.
6. A megsült burgonyára szedjük a húst és a zöldségeket, tálaljuk.

Tápérték adatok

Szénhidrát	53.77 g
Energia	553.74 kcal
Zsír	19.12 g
Fehérje	38.06 g
Telített zsírok	4.62 g

50 Perc

4 adag