



Kukoricás-baconös marharagu velefőtt burgonyával

Hozzávalók

- 80 dkg marhalábszár
- 60 dkg burgonya
- 1 konzerv csemegekukorica
- 1 tasak Maggi Mexikói chilis bab alap
- 2 ek olaj
- 0.5 l forró víz
- 2 tk só

Elkészítés

1. A felkockázott lábszárat fehéredésig pirítjuk az olajon, hozzáadjuk a MAGGI Mexikói chilis bab alapot, a vizet és a sót, lefedjük és pároljuk.
2. Amikor már majdnem puhára főtt, hozzáadjuk a felkockázott burgonyát és a kukoricát és további 20 percen át főzzük, míg a burgonya meg nem puhul.
3. Friss kenyérrel tálaljuk.

Tápérték adatok

Szénhidrát	38.13 g
Energia	466.08 kcal
Zsír	15.21 g
Fehérje	43.36 g
Telített zsírok	3.05 g

90 Perc

4 adag