



Csirkehúsos rakott palacsinta

Hozzávalók

- 1 kocka Maggi Magyaros pörköltzsaftkocka
- 70 dkg csirkemell
- 1 fej vöröshagyma
- 26 dkg liszt
- 30 dkg tejföl
- 1 nagy tojás
- 2 csapott tk só
- 1 tk pirospaprika
- 3 dl forró víz
- 2 dl szódavíz
- 2.5 dl tej
- 5 ek olaj

Elkészítés

1. A sütőt előmelegítjük 180 fokra.
2. A palacsinta hozzávalóit, a 24 dkg lisztet, tejet, tojást és szódavizet, valamint 2 evőkanál olajat és 1 teáskanál sót bormixerrel vagy turmixban simára keverünk. A tésztából ezután 22 cm-es, tapadásmentes serpenyőben palacsintákat sütünk.
3. A megtisztított hagymát apróra vágjuk és 3 evőkanál olajon megdinszteljük. Rádobjuk a csirkehúst és közepes lángon fehéredésig pirítjuk. Egy csapott teáskanál sóval sózzuk majd lehúzzuk a tűzről.
4. Belekeverjük a pirospaprikát, hozzáadjuk a vizet és a MAGGI Pörköltzsaftkockát.
5. Kis lángon, a húst lefedve egészen puhára főzzük, közben a vizet pótoljuk, hogy teljesen ellepje a húst.
6. A maradék 2 dkg lisztet kevés hideg vízzel simára keverjük, a pörköltökhöz adjuk majd belekeverjük a tejföl kétharmadát is, ezzel besűrítve a szaftot.
7. A húst villával kissé szétszedjük.
8. A palacsintákat és a húsos szaftot rétegezve egy tepsibe rakjuk.
9. A maradék szafttal és a tejjel beborítjuk az utolsó sor palacsintát, az előmelegített sütőben 20 perc alatt összesütjük, majd azonnal tálaljuk.

Tápérték adatok

Szénhidrát	57 g
Energia	763.26 kcal
Zsír	34.43 g
Fehérje	53.43 g
Telített zsírok	9.57 g

90 Perc

4 adag