



## Sárgarépas, tejszínes csirkeragu

### Hozzávalók

- 1 tasak Maggi Tejszínes sajtos csirkemell alap
- 60 dkg csirkemell
- 40 dkg sárgarépa
- 3 dl tejszín
- 3 ek olaj
- 0.5 tk só

### Elkészítés

1. A sárgarépát egy nagy serpenyőben a forró olajon átforgatjuk, sózzuk és 10 percig lefedve pároljuk.
2. Utána kisedjük a serpenyőből, félrerakjuk.
3. A szeletekre vágott csirkemellet hirtelen mindkét oldalán megpirítjuk.
4. Visszarakjuk a serpenyőbe a répát is, hozzáadjuk a MAGGI Tejszínes-négysajtos csirke alapot, a tejszínt és egy kevés vizet, végül 10-15 perc alatt fedő alatt puhára pároljuk, így a szószt is besűrítjük.

#### Tápérték adatok

|                 |             |
|-----------------|-------------|
| Szénhidrát      | 16.57 g     |
| Energia         | 432.39 kcal |
| Zsír            | 23.4 g      |
| Fehérje         | 37.91 g     |
| Telített zsírok | 7.63 g      |

40 Perc

4 adag