



Zöldséges rakott csirke teljeskiőrlésű tésztával

Hozzávalók

- 1 tasak Maggi Csirkés-sajtos rakott tészta alap
- 25 dkg csirkemell
- 40 dkg mexikói zöldségkeverék
- 30 dkg teljes kiőrlésű tészta
- 3 dl tejszín
- 2 dl tej
- 5 dkg sajt
- 2 tk só
- 2 ek olaj

Elkészítés

1. A csirkemellet az olajon hirtelen átsütjük.
2. A teljes kiőrlésű durumtésztát forrásban lévő, enyhén sós vízbe dobjuk, 10 percig főzzük, leszűrjük.
3. Elkeverjük húst, a tésztát és a zöldségkeveréket az egyik teáskanál sóval, majd tűzálló tálba simítjuk.
4. A MAGGI alapot csomómentesre keverjük a tejszínnel és a vízzel, sózzuk a maradék sóval. Egyenletesen meglocsoljuk vele a tésztát, megszórjuk sajttal.
5. 200 fokos sütőben – a sütési idő feléig alufóliával takarva – 25-30 perc alatt összesütjük.

Tápérték adatok

Szénhidrát	73 g
Energia	647.87 kcal
Zsír	24.45 g
Fehérje	35.37 g
Telített zsírok	9.67 g

65 Perc

4 adag