



## Zöldséges pulykás Wok

### Hozzávalók

- 250 g pulykamell
- 1 db piros paprika
- 1 db sárgarépa
- 2 db újhagyma
- 1 ek olaj
- 1 csomag MAGGI® Zöldséges pulykás Wok alap – Az ázsiai ízvilág kedvelőinek

### Elkészítés

1. A paprikát és a sárgarépát csíkokra vágjuk, az újhagymát felkarikázzuk, a pulykamellet felcsíkozzuk.
2. A pulykamellet egy Wok-ban vagy serpenyőben 1 evőkanál olajon lepirítjuk, majd hozzáadjuk a sárgarépát, a paprikát és további 5 percig pirítjuk.
3. Ezt követően hozzáöntünk 250 ml vizet, a tasak tartalmát, a felkarikázott újhagymát és alacsony lángon folyamatos keverés mellett kb. 5 perc alatt készre főzzük. Párolt rizzsel tálaljuk.

### Tápérték adatok

Szénhidrát	22.58 g
Energia	237.62 kcal
Zsír	6.65 g
Fehérje	23.34 g
Telített zsírok	2.52 g

20 Perc

3 adag