



Mexikói csirkeragu karfiolrizzsel

Hozzávalók

- 2 fej karfiol
- 2 ek olaj
- 1 csipet só
- 50 dkg csirkemell
- 2 ek olaj
- 1 üveg Maggi Mexikói szósz

Elkészítés

1. A karfiolt rózsáira szedjük, majd robotgépben finomra daráljuk.
2. Egy serpenyőben felhevítünk két evőkanál olajat és hozzáadjuk a karfiolt. Megsózzuk és sűrűn kevergetve, nagyjából 10 perc alatt puhára pároljuk.
3. A csirkemellet ujjnyi vastag csíkokra vágjuk és 2 evőkanál olajon megpirítjuk.
4. Hozzáöntjük a Maggi Mexikói szószt és gyakori kevergetés mellett 3 percig főzzük.
5. Az elkészült karfiollal együtt melegen tálaljuk.

Tápérték adatok

Szénhidrát	23.75 g
Energia	423.76 kcal
Zsír	19.03 g
Fehérje	34.75 g
Telített zsírok	3.09 g

30 Perc

4 adag