



Zöldségpörkölt nokedlivel

Hozzávalók

- 1 fej vöröshagyma
- 2 ek olaj
- 6 dl víz
- 4 kocka Maggi Magyaros pörköltzsaftkocka
- 30 dkg sárgarépa
- 30 dkg petrezselyemgyökér
- 30 dkg brokkoli
- 30 dkg cukkini
- 30 dkg zöldborsó
- 20 dkg bébi spenót
- 1 csipet só
- 40 dkg finomliszt
- 1 csomag sütőpor
- 3.5 dl víz
- 1 tk só

Elkészítés

1. A hagymát megpucoljuk, apróra vágjuk és 2 evőkanál olajon alacsony hőfokon fedő alatt megpároljuk.
2. Ezalatt meghámozzuk a zöldségeket és fél centis karikákra vágjuk. A brokkolit rózsáira szedjük. A cukkinit hosszában ketté vágjuk és fél centis szeletekre vágjuk.
3. Amikor a hagyma megpárolódott, hozzáadjuk a zöldségeket a borsó és a spenót kivételével. Felöntjük 5-6 dl vízzel és beledobjuk a kibontott Maggi Magyaros pörköltzsaftkockákat. Felforraljuk és megkeverjük, hogy a kockák feloldódjanak. Fedő alatt közepes hőfokon 30 percig főzzük.
4. Megkóstoljuk a pörköltet és ha szükséges sóval vagy további 2 db Maggi pörköltzsaftkockával ízesítjük. Ekkor hozzáadjuk a zöldborsót és a bébispenótot, majd további 5-10 percig főzzük. Ha szükséges, a vizet pótoljuk.
5. A nokedlihez egy nagy lábasban enyhén sós vizet forralunk. A lisztet összekeverjük a sóval, a sütőporral és a vízzel, majd nokedliszaggatóval a tésztát a forrásban lévő vízbe szaggatjuk. Gyakori kevergetés mellett újra forrástól számítva 2-3 perc alatt készre főzzük.
6. A nokedlit leszűrjük és a zöldségpörkölttel tálaljuk.

Tápérték adatok

Szénhidrát	105.28 g
Energia	553.81 kcal
Zsír	10.43 g
Fehérje	19.83 g
Telített zsírok	1.71 g

80 Perc

4 adag