



Klasszikus rakott tészta brokkolirózsával, csirkehússal

Hozzávalók

- 30 dkg csirkecomb
- 2 ek olaj
- 2 tk oregánó
- 1 tasak Maggi Csirkés-sajtos rakott tészta alap
- 2 dl tejszín
- 4 dl víz
- 20 dkg brokkolirózsa
- 20 dkg penne
- 15 dkg trappista sajt

Elkészítés

1. A brokkolit rózsáira szedjük és enyhén sós, forrásban lévő vízben 5 percig főzzük, majd leszűrjük.
2. A sütőt 200 fokra előmelegítjük.
3. A sajtot lereszeljük.
4. A csirkehúst felkockázzuk és kevés olajon megpirítjuk. Sózzuk, opcionálisan oregánóval ízesítjük.
5. A tésztát egy hőálló tálba tesszük és ráhalmozzuk az előfőzött, leszűrt brokkolikát.
6. A Maggi alapot elkeverjük a tejszínnel és a vízzel, majd a csirkehúsra öntjük, felforraljuk és ráöntjük a hőálló tálban lévő tésztára.
7. A tésztát megszórjuk a sajttal és az előmelegített sütőben 30 perc alatt megsütjük.

Tápérték adatok

Szénhidrát	25.94 g
Energia	465.1 kcal
Zsír	26.11 g
Fehérje	30.96 g
Telített zsírok	11.59 g

55 Perc

4 adag