



## Serpenyős csirkemell színes zöldségekkel

### Hozzávalók

- 20 dkg zöldborsó
- 27 dkg sárgarépa
- 30 dkg csirkemellfilé
- 1 ek repceolaj
- 2 dl víz
- 0.5 tk MAGGI Házias levesalap - Zöldség
- 20 dkg fehér krémsajt
- 1 csipet só
- 1 csipet feketebors
- 1 csokor póréhagyma

### Elkészítés

1. A zöldborsót és sárgarépát, megmossuk, meghámozzuk és feldaraboljuk. A póréhagymát megmossuk, majd karikákra vágjuk.
2. A csirkemellfilét megmossuk, sóval és borssal ízesítjük
3. Egy serpenyőben melegítjük fel a repceolajat. Pirítsuk meg benne a felkockázott csirkemellfilét. Adjuk hozzá a zöldségeket, és rövid ideig pirítsuk.
4. Öntsük fel vízzel, és forraljuk fel. Tegyük bele a MAGGI Házias levesalapot. Adjuk hozzá a krémsajtot, keverjük össze, és hagyjuk benne megolvadni.
5. A zöldségeket és a csirkemellfilét ízesítsük ismét borssal és sóval, ha szükséges. Rizzsel tálaljuk.

#### Tápérték adatok

Szénhidrát	19.9 g
Energia	378.68 kcal
Zsír	23.14 g
Fehérje	23.62 g
Telített zsírok	11.1 g

🕒 30 Perc

⊕ 4