



Sárgarépas csirkepörkölt

Hozzávalók

- 2 l víz
- 2 ek MAGGI Házas levesalap - Tyúk
- 3 db csirkecomb
- 3 db sárgarépa
- 1 csokor petrezselyem
- 1 ek vaj
- 1 ek liszt
- 1 ek citromlé
- 1 csipet só
- 1 csipet feketebors

Elkészítés

1. A megtisztított húst belehelyezzük egy nagy fazékba, 2 liter vizet elkeverünk 2 evőkanál levesalappal, majd a hústra öntjük és felforraljuk. Ezt követően hozzáadjuk egészben a meghámozott répákat.
2. A pörköltet addig főzzük, míg a hús le nem válik a csonttól. Ekkor vegyük ki a húst és a répát is a fazékból.
3. Egy serpenyőben melegítsük fel a vajat, majd adjunk hozzá lisztet. Folyamatos kevergetés mellett főzzük simára, majd öntsük a fazék tartalmához.
4. Szeleteljük fel a sárgarépát és tépkedjük a húst kisebb darabokra, tegyük mindet a fazékba. Szórjunk rá petrezselymet, ízesítsük sóval és borssal, és főzzük öt percig, majd locsoljuk meg citromlével.
5. A kész pörköltet rizzsel tálaljuk.

Tápérték adatok

Szénhidrát	13.28 g
Energia	238.21 kcal
Zsír	9.19 g
Fehérje	25.43 g
Telített zsírok	3.75 g

90 Perc

3 adag