



Sertéspörkölt zöldségekkel

Hozzávalók

- 400 g sertéslapocka
- 1 ek MAGGI Házas levesalap - Marha
- 7 dl víz
- 1 fej vöröshagyma
- 3 gerezd fokhagyma
- 2 db babérlevél
- 1 tk édes őrölt pirospaprika
- 1 db zöldpaprika
- 0.5 fej brokkoli
- 1 db cukkini
- 20 dkg zöldborsó
- 1 csipet feketebors
- 1 ek olívaolaj

Elkészítés

1. A megtisztított húst vágjuk kockára.
2. Vágjuk fel a fokhagymát és a vöröshagymát. A cukkinit szeleteljük, a brokkolit kisebb részekre tépjük. Vágjuk a paprikát nagyobb kockákra.
3. Serpenyőben forrósítsuk fel az olajat, majd süssük benne aranybarnára a húst. A hagymát ezután adjuk hozzá, pároljuk meg, majd adjuk hozzá a fokhagymát, babérlevelet és a pirospaprikát.
4. Röviden főzzük össze őket, majd 7 dl víz hozzáadását követően tegyük bele a MAGGI Házas levesalapot is. Pároljuk addig, amíg a hús meg nem puhult.
5. Ha a hús már puha, adjuk hozzá a zöldségeket, zöldborsót és ízesítsük fekete borssal további 5-10 percig együtt főzve azokat a pörkölttel.

Tápérték adatok

Szénhidrát	20.26 g
Energia	507.89 kcal
Zsír	39.43 g
Fehérje	19.98 g
Telített zsírok	13.07 g

90 Perc

4 adag