



Krémés sajtszószos csirkemell MAGGI módra

Hozzávalók

- 50 dkg csirkemellfilé
- 1 ek olaj
- 1 csomag MAGGI Krémés Sajtszószos csirkemell alap
- 2 dl tejszín
- 1.5 dl víz
- 36 dkg barna rizs

Elkészítés

1. A húst vékony csíkokra vágjuk, majd forró olajon néhány perc alatt lepirítjuk.
2. A tasak tartalmát elkeverjük a tejszínnel és a hideg vízzel.
3. Hozzáöntjük a lepirított húshoz, majd folyamatos keverés közben felforraljuk.
4. Lassú tűzön időnként megkeverve 5 percig főzzük.
5. Barna rizzsel tálaljuk.

Tápérték adatok

Szénhidrát	73.33 g
Energia	592.17 kcal
Zsír	15.42 g
Fehérje	37.59 g
Telített zsírok	5.61 g

🕒 20 Perc

⊕ 4 adag