



Sertéspörkölt brokkolival és cukkinivel

Hozzávalók

- 1 ek MAGGI Házas levesalap - Marha
- 1 kg sertéslapocka
- 1 fej vöröshagyma
- 3 gerezd fokhagyma
- 2 db babérlevél
- 1 tk édes őrölt pirospaprika
- 1 közepes Paprika, édes, zöld, nyers
- 0.5 brokkoli
- 1 db cukkini
- 30 g Borsó, fejtett, nyers
- 1 csipet feketebors
- 1 ek olaj

Elkészítés

1. Mosd meg és töröld szárazra a sertéslapockát. Vágd fel nagy kockákra.
2. A fokhagymát vágd fel apró szeletekre, a hagymát pedig karikákra. A cukkinit szeleteld fel, majd a brokkolit vágd apró virágformájú részekre. A paprikát nagyobb kockákra aprítsd fel, a cukorborsót pedig csíkokra.
3. Tedd a húst egy felforrósított serpenyőbe, és süsd, amíg meg nem barnul. Ezután add hozzá a hagymát, és addig pirítsd, amíg megpuhul. A sütés vége felé add hozzá a fokhagymát, a babérlevelet és a paprikaport. Az egészet süsd kb. 1 percig.
4. Ezután add hozzá a 700 ml vizet és egy evőkanál levesalapot, majd főzd kb. 40 percig közepes lángon, amíg a hús megpuhul.
5. A főzési idő vége felé add hozzá az apróra vágott zöldségeket, és párold további 5-10 percig.

Tápérték adatok

Szénhidrát	3.05 g
Energia	402.61 kcal
Zsír	36.62 g
Fehérje	14.59 g
Telített zsírok	12.62 g

90 Perc

10 adag