



Póréhagymás csirkemell rizzsel

Hozzávalók

- 1 csomag MAGGI Zöldfűszeres tejszínes csirkemell alap
- 2 dl tejszín
- 2 db csirkemell
- 1 db kaliforniai paprika
- 1 db póréhagyma
- 1 ek Olaj, napraforgó, linolsav, (részben hidrogénezett)

Elkészítés

1. Keverjük össze a Maggi Zöldfűszeres tejszínes csirkemell alapot a tejszínnel és 200 ml vízzel.
2. Vágjuk csíkokra a csirkemellfilét, a paprikát és a póréhagymát.
3. Egy serpenyőben felhevítjük az olajat, és megpirítjuk a húst, majd a póréhagymát és a paprikát.
4. Öntsük bele az elkevert Maggi alapot és főzzük a serpenyő tartalmát 5 percig, időnként megkeverve.
5. Tálaljuk az ételt főtt rizzsel.

Tápérték adatok

Szénhidrát	14.58 g
Energia	308.94 kcal
Zsír	12.43 g
Fehérje	33.53 g
Telített zsírok	4.69 g

26 Perc

4