



Sült sajtos zöldségek

Hozzávalók

- 1 csomag MAGGI Zöldfűszeres tejszínes csirkemell alap
- 20 dkg Édesburgonya, nyers, nem elkészítve
- 20 dkg Burgonya, nyers, héj
- 20 dkg Brokkoli raab, nyers
- 2 dl tejszín (főző)
- 2 dl Tej, alacsony sótartalommal
- 20 dkg Sajt, Gouda sajt
- 15 dkg Rizs, barna, közepes, nyers
- 1 tk Fűszerek, kurkuma, őrölt
- 1 tk só

Elkészítés

1. A sütőt 180 fokra előmelegítjük.
2. Az édesburgonyát és a burgonyát meghámozzuk, majd 2x2 cm-es darabokra vágjuk és egy kiolajozott tepisbe tesszük a brokkoli rózsákkal együtt.
3. A Maggi Zöldfűszeres tejszínes csirkemell alapot csomómentesre keverjük a tejszínnel és a vízzel, majd a zöldségekre öntjük.
4. Az étel tetejét megszórjuk reszelt sajttal és az előmelegített sütőben 25 perc alatt készre sütjük.
5. A rizst enyhén sós kurkumával fűszerezett vízben megfőzzük, majd leszűrjük.
6. A megsült zöldséges ételt kivesszük a sütőből és a rizzsel tálaljuk.

Tápérték adatok

Szénhidrát	56.49 g
Energia	549.41 kcal
Zsír	22 g
Fehérje	22.47 g
Telített zsírok	12.98 g

53 Perc

4