



Édes-savanyú szószos csirke

Hozzávalók

- 1 ek olaj
- 25 dkg csirkecombfilé
- 15 dkg brokkoli
- 15 dkg Zöldségkeverék, vegyes, konzerv, szilárd és folyékony
- 20 dkg barna rizs
- 1 üveg Maggi Édes-savanyú szósz

Elkészítés

1. A csirkecombfilét az olajon megpirítjuk, majd hozzáadjuk a brokkolit és az ázsiai zöldségmixet, és pár percig pirítjuk.
2. A zöldséges csirkét felöntjük a Maggi édes-savanyú szósszal, és az egészet összefőzzük 5-10 perc alatt.
3. A rizst enyhén sós vízben megfőzzük, leszűrjük, és az édes-savanyú zöldséges csirkével tálaljuk.

Tápérték adatok

Szénhidrát	58.08 g
Energia	399.32 kcal
Zsír	7.94 g
Fehérje	18.76 g
Telített zsírok	2.74 g

35 Perc

4