

Supa de pui cu porumb

Ingrediente

- 6 Pulpe de pui
- 2 cuburi Maggi Bio Pui
- 2 lingurite Ulei de masline
- 150 g Ceapa
- 4 catei Usturoi
- 120 g Morcov
- 150 g Telina
- 400 g Fasole verde pastai
- 250 g Porumb boabe
- 500 g Baby spanac
- 30 g Patrunjel proaspat
- 500 g Taitei de casa
- 1 lingurita Piper negru

Instructiuni

1. Spalati si curatati legumele si taiati-le in cuburi, iar pastaile taiati-le in 3 bucatele.
2. Puneti la foc mediu o oala cu ulei de masline. Adaugati bucatile de pui si prajiti-le pana devin aramii. Adaugati legumele si amestecati totul din cand in cand pentru cateva minute.
3. Turnati peste pui si legume 3,5l de apa in care ati dizolvat cuburile Maggi Bio Pui si lasati sa fiarba 30 minutes. Adaugati boabele de porumb, spanacul si patrunjel proaspat tocat.
4. Cand supa incepe sa fiarba adaugati taiteii si fierbeti pentru inca 5 minute. Adaugati piper dupa gust.

Nutritie

Carbohidrați	55.93 g
Energie	375.12 kcal
grăsimi	10.13 g
Proteină	16.66 g

60 Min

10 Portii