



Aripioare de pui cu smantana

Ingrediente

- 500 g Aripide de pui
- 50 ml Ulei de floarea soarelui
- 110 g Ceapa
- 20 g Faina de grau
- 500 g Smantana
- 10 g MAGGI Felul Doi Legume
- 5 g Piper negru
- 1 cana Apa plata

Instructiuni

1. Se prajesc aripioarele in ulei incins. Se scot pe un prosop de hartie pentru a absoarba uleiul in exces.
2. Se curata, se spala si se taie marunt ceapa.
3. Se caleste ceapa in uleiul ramas de la aripioare, apoi se adauga faina si se amesteca.
4. Se toarna un pahar de apa si se amesteca bine.
5. Se adauga smantana si se condimenteaza cu MAGGI Felul Doi Legume si cu piper.
6. Se lasa sa dea in clocot, apoi se adauga aripioarele prajite.
7. Se lasa pe foc mic pana se ingroasa sosul.

Nutritie

Carbohidrați	9.96 g
Energie	405.17 kcal
grăsimi	30.87 g
Proteină	21.07 g

🕒 38 Min

⊕ 6 Porții