



Escalop de pui cu ciuperci

Ingrediente

- 500 g Carne de pui
- 150 ml Smantana
- 10 g MAGGI Felul Doi Legume
- 1 legatura Patrunjel proaspat
- 30 ml Ulei de floarea soarelui
- 0.33 lingurita Piper negru
- 50 g Faina de grau
- 300 g Ceapa
- 500 g Ciuperci

Instructiuni

1. Se ia pieptul de pui, se spala si se taie cubulete.
2. Se curata ceapa, se taie rondele si se pune la foc in putin ulei impreuna cu carnea de pui. Se adauga putina apa, se acopera si se lasa la inabusit circa 15 minute.
3. Intre timp se spala ciupercile si se taie cubulete. Se adauga peste pui.
4. Se lasa la foc potrivit 15-20 minute, amestecand din cand in cand. Dupa ce s-au inmuiat ciupercile, se adauga MAGGI Felul Doi Legume si putin piper.
5. Separat se pregateste un sos de smantana: faina se amesteca cu putina apa si cu smantana. Se toarna peste pui si ciuperci, se amesteca bine si se lasa sa dea 3-4 clocote, apoi se ia de pe foc.
6. Se adauga patrunjelul tocat si se serveste cald.
7. Pofta buna! Nu uita sa servesti alaturi de cei dragi!

Nutritie

Carbohidrați	23.64 g
Energie	477.45 kcal
grăsimi	27.45 g
Proteină	34.61 g

70 Min

4 portii