



Pulpe de pui cu legume la tigaie

Ingrediente

- 600 g Carne de pui
- 120 g Ardei gras
- 140 g Ceapa
- 2 catei Usturoi
- 20 ml Ulei de floarea soarelui
- 250 ml Apa
- 0.5 lingurita Boia dulce
- 1 lingurita MAGGI Secretul Gustului Legume

Instructiuni

1. Pulpele se spala si se lasa la scurs pe un servetel din hartie.
2. Ardeiul, ceapa si usturoiul se toaca marunt si se soteaza in apa cu putin ulei.
3. Dupa ce acestea se inmoaie, se pun pulpele, se acopera cu apa si se lasa sa fiarba la foc potrivit.
4. Dupa ce s-au patruns bine pulpele se adauga boiaua si o lingura de MAGGI Secretul Gustului Legume si se mai lasa 5 minute pe foc.

Nutritie

Carbohidrați	5.78 g
Energie	351.38 kcal
grăsimi	21.81 g
Proteină	31.31 g

35 Min

4 Portii