



Taitei de orez cu pui si legume

Ingrediente

- 300 g Piept de pui
- 4 linguri Ulei de masline
- 10 g MAGGI Cub Legume
- 150 g Porumb boabe
- 60 g Broccoli proaspat
- 150 g Mazare boabe
- 120 g Morcov
- 100 g Fasole alba
- 120 g Ardei gras
- 250 g Taitei din orez
- 15 g Sos chilli
- 20 ml Sos de soia

Instructiuni

1. Se taie pieptul de pui si legumele cuburi.
2. Intr-o tigaie adanca, cu uleiul incins, se pune puiul la calit la foc mediu cu capac.
3. Se adauga in apa MAGGI Cub Legume.
4. Dupa 10 minute, se adauga legumele peste puiul pus la calit impreuna cu cateva linguri de zeama din supa obtinuta din cubul MAGGI.
5. Se adauga taiteii din orez in zeama de supa care fierbe, si se tin pe foc timp de 3 minute.
6. Se inlatura taiteii din zeama si se adauga peste pui.
7. Se toarna deasupra si sosul de chili dulce impreuna cu sosul de soia.
8. Se amesteca si se opreste focul.

Nutritie

Carbohidrați	74.31 g
Energie	606.71 kcal
grăsimi	22.6 g
Proteină	25.42 g

36 Min

4 Portii