



Ostropel de pui cu mamaliga

Ingrediente

- 500 g Carne de pui
- 100 ml Vin
- 120 g Ardei gras
- 170 g Ceapa
- 500 g Rosii
- 4 catei Usturoi
- 1 legatura Cimbru proaspat
- 1 frunza Dafin
- 0.5 lingurita Piper negru
- 2 linguri Ulei de floarea soarelui
- 10 g MAGGI Secretul Gustului Gaina
- 1 legatura Patrunjel proaspat

Instructiuni

1. Incingeti uleiul si prajiti carnea de pui, pe care presarati piper, aproximativ 5 minute pe fiecare parte.
2. Stingeti cu vin si lasati sa fiarba inabusit (cu capac) inca 10 minute. Scoateti puiul din tigaie.
3. In grasimea lasata de pui adaugati ceapa si ardeiul tocate marunt si caliti pana se inmoaie, cca 5 minute.
4. Adaugati rosiile decojite si taiate cuburi mici (daca sunt din conserva, le striviti cu o furculita sau le mixati in blender), cimbrul tocat marunt si dafinul si lasati sa fiarba pana scade sosul, cam 10 minute la foc mediu.
5. Puneti puiul la loc in tigaie, adaugati o cana de apa, MAGGI Secretul Gustului Gaina, cateii de usturoi striviti si fierbeti inca 20 minute, pana carnea e facuta. Sosul trebuie sa scada, dar nu foarte mult.
6. Serviti cu mamaliguta si presarati cu patrunjel sau cu marar, in functie de preferinte.

Nutritie

| | |
|--------------|-------------|
| Carbohidrați | 14.14 g |
| Energie | 380.56 kcal |
| grăsimi | 21.53 g |
| Proteină | 28.13 g |

63 Min

4 Portii