



Chiftelute de pui cu orez

Ingrediente

- 500 g Carne tocata de pui
- 5 lingurite Ulei de floarea soarelui
- 3 linguri Ulei de masline
- 240 g Ceapa
- 5 catei Usturoi
- 120 g Ardei gras
- 60 g Morcov
- 0.33 lingurita Piper negru
- 2.5 g Sare
- 200 g Orez alb
- 150 g Mazare boabe
- 1 cana Supa de legume
- 150 g Cartofi
- 2 Oua
- 15 g MAGGI Secretul Gustului Gaina
- 1 legatura Patrunjel proaspat
- 1 legatura Marar

Instructiuni

1. Se toaca marunt o ceapa si se pune la calit in ulei, adaugandu-se si usturoiul tocat foarte marunt.
2. Ulterior, se pune la calit morcovul taiat in fasii.
3. Dupa 2-3 minute, se adauga si ardeiul taiat in bucatele alaturi de MAGGI Secretul Gustului Gaina, piper, sare dupa gust si putin patrunjel tocat.
4. Orezul se pune la fiert cu supa de legume si mazarea (este gata atunci cand a absorbit tot lichidul).
5. Carnea si cartoful se amesteca impreuna cu legumele calite, verdeata tocata, piper si sare dupa gust, oua si pesmet.
6. Prajim chiftelutele in ulei incins si se scurg pe un prosopel de hartie.
7. Se servesc impreuna cu garnitura de orez.

Nutritie

Carbohidrați	34.63 g
Energie	352.78 kcal
grăsimi	15.99 g
Proteină	17.59 g

43 Min

8 Portii