



Pui cu mazare si costita

Ingrediente

- 40 g Ceapa
- 100 g Coaste de porc
- 40 ml Ulei de floarea soarelui
- 300 g Pulpe de pui
- 90 g Mazare boabe
- 10 g MAGGI Secretul Gustului Gaina
- 0.33 lingurita Piper negru
- 0.25 lingurita Maghiran
- 80 g Morcov

Instructiuni

1. Se taie ceapa si morcovii si se calesc in putin ulei.
2. Se taie costita afumata si se adauga peste legume in tigaie.
3. Dupa ce s-a rumenit, se scoate compozitia, iar in uleiul ramas se pun 4 pulpe de pui.
4. Separat, intr-o oala, se fierbe mazarea.
5. Dupa ce mazarea a fiert, se adauga peste cele 4 pulpe, impreuna cu ceapa, morcovii si costita.
6. Punem MAGGI Secretul Gustului Gaina piper, maghiran si se lasa iar la foc timp de 20 minute.

Nutritie

Carbohidrați	6.37 g
Energie	339.19 kcal
grăsimi	26.32 g
Proteină	18.71 g

🕒 57 Min

⊕ 4 Portii