



Pui rumenit la tigaie

Ingrediente

- 1 lingurita MAGGI Secretul Gustului Legume
- 4 Pulpe de pui
- 10 ml Ulei de floarea soarelui
- 1 legatura Patrunjel proaspat

Instructiuni

1. Condimentați puiul cu Maggi Secretul Gustului Legume, masand condimentul in bucatile de carne, si asteptati 10 de minute.
2. Incalziti uleiul intr-o tigaie si prajiți bucatile de pui aproximativ 6 min pe fiecare parte, pana cand se rumenesc.
3. Mutati bucatile de pui intr-o tava si coaceti la cuptor pentru 20 min, la temperatura medie.
4. Serviti cu patrunjel proaspat tocat si cartofi prajiti sau piure. Pofta buna!

Nutritie

Carbohidrați	1.91 g
Energie	267 kcal
grăsimi	20.89 g
Proteină	17 g

39 Min

2 Portii