



## Пилешко филе с Унисос

### Съставки

- 2 пилешки гърди
- 200 мл бяло вино
- 50 мл MAGGI® Течна подправка Унисос 200г
- 2 ч.л. пшеничено брашно
- 10 г масло
- 100 г спанак
- 1 краставица
- 1 морков
- 3 репички
- 1 ч.л. зехтин
- 1 ч.л. балсамов оцет
- 1 щипка сол

### Указания

1. Разполовете пилешките гърди през средата, за да се получат пържоли. Смесете MAGGI® Унисос с бяло вино в една купа и потопете пържолите в соса. Мариновайте ги според времето, с което разполагате. Колкото повече време отлежат, толкова по-добре.
2. В тиган се загрева малко масло и пържолите се готвят заедно с маринатата (маринатата трябва да покрие пържолите) до готовност.
3. Когато пържолите са готови, ги извадете от тигана. Разтворете брашно в малко вода и с него сгъстете соса от маринатата. Бъркайте непрекъснато, за да не се получат бучки.

30 мин.

4 порции

Въглехидрати	7.16 g
Енергия	267.8 kcal
Мазнини	6.82 g
Протеин	32.41 g