



Пиле със зеленчуци на тиган

Съставки

- 1 кг пилешки гърди
- 2 глави червен лук
- 3 червени чушки
- 4 с.л. доматино пюре
- 0.25 ч.л. къри
- 60 г MAGGI® Течна подправка Унисос 200г
- 3 с.л. зехтин
- 1 щипка черен пипер

Указания

1. Лукът се обелва и нарязва на полумесеци. Червените чушки се измиват, почистват и нарязват на едри парчета. Пилешкото месо се нарязва на хапки.
2. Чушките се задушват до омекване в зехтин, след което към тях се добавят месото и лукът. Ястието се подправя с доматино пюре, къри, червен, черен пипер на вкус и MAGGI® Унисос. Задушва се до пълна готовност на месото.
3. Пилето със зеленчуци на тиган се поднася горещо с подходяща към него гарнитура като варен ориз или картофено пюре.

35 мин.

4 порции

Въглеhidрати	7.02 g
Енергия	431.86 kcal
Мазнини	16.87 g
Протеин	57.76 g