



## Пилешка яхния

### Съставки

- 800 г пилешко месо
- 500 г картофи
- 1 морков
- 1 глава лук
- 2 скилидки чесън
- 1 зелена чушка
- 1 червена чушка
- 3 с.л. MAGGI Течен бульон Пилешки 160g
- 400 мл доматиен сок
- 500 мл вода
- 1 дафинов лист
- 1 щипка черен пипер
- 0.5 връзка магданоз
- 1 с.л. червен пипер
- 1 с.л. ронена чубрица
- 1 щипка кимион
- 20 мл слънчогледово масло

### Указания

1. Първата стъпка от тази рецепта за бърза пилешка яхния с картофи е приготвянето на пилешкото месо. Може да използвате цяло пиле, за предпочитане българско. Отделете крилцата, бутчетата и костите и ги използвайте за тази яхния. Разбира се, рецептата е изпълнима и само с пилешки бутчета.
2. Нарезете зеленчуците на кубчета. В подходяща тенджера сложете мазнината и запържете за кратко пилешкото месо. Отделете около 5 минути. След това изсипете останалите продукти и нарязаните зеленчуци. Гответе още 5 минути.
3. Добавете MAGGI® Течен пилешки бульон. След което сложете водата и оставете да заври.
4. Когато започне да завира изсипете доматиения сок. Овкусете с подправките. Яхнията къкри на умерен котлон до готовност на месото. При мен отне 50 минути. Финално поръсете готовата пилешка яхния с нарязания на ситно магданоз. Приятели, тази яхния се получи толкова вкусна, че от реакциите на моите хора, мога да бъда спокойна, че ще помнят този вкус, така както аз помня яхнията на баба.

70 мин.

6

Въглехидрати	23.2 g
Енергия	340.66 kcal
Мазнини	15.92 g
Протеин	29.25 g