



Пилешки пържолки в зелев лист

Съставки

- 16 листа кисело зеле
- 800 г пилешки пържолки от бут
- 1 кубче MAGGI® Пилешки бульон, обогатен с желязо
- 100 г праз лук (нарязан)
- 1 щипка риган
- 1 щипка кимион
- 1 щипка черен пипер
- 1 щипка червен пипер
- 400 мл вода

Указания

1. Първата стъпка от нашата рецепта за пилешки пържолки в зелев лист е приготвянето на продуктите. Нарезете пилешките пържолки на парчета. Вземете един зелев лист и го разстелете. Поставете пилешкото месо. Овкусете с риган, кимион, червен пипер и черен пипер. Обърнете месото и овкусете отново. Сложете малко праз лук и завийте пържолата в зелевия лист като сарма.
2. На дъното на глинено гювече сложете зелев лист, поставете и два броя сарма от пилешко месо. Продуктите са за 4 броя гювечета с по два броя пържолки в тях. Когато напълните гювечето, поръсете с праз и покрийте отново със зелев лист.
3. Разтворете MAGGI® Пилешки бульон в топлата вода и разбъркайте добре. Сложете бульон във всяко гювече.
4. Печете гювечетата с пържолки на 200 градуса за час. Проверявайте през това време фурната и гювечетата. Трябва да изглеждат така. Приятели, това е една наистина лесна и бърза рецепта за пържолки в зелев лист, която може да пригответе както за празничната трапеза така и за делничното меню.

80 мин.

4

Въглехидрати

Енергия

Мазнини

Протеин