Nyári zöldségpörkölt

Hozzávalók

- 1 csomag MAGGI Zöldfűszeres tejszínes csirkemell alap
- 500 g Sült kolbász, csirke, sült
- 48 g Spárga, nyers
- 10 db Paradicsom, piros, érett, főtt, párolt
- 5 db brokkoli
- 50 g füstölt szalonna
- 1 csokor újhagyma
- 3 gerezd fokhagyma
- 1 ek petrezselyem
- 1 csipet só
- 1 ek olívaolaj
- 225 g Árpa, fényezett
- 30 g Szósz, pesztó, , fogyasztásra kész, pultontartható
- 1 db sárgarépa
- 1 csipet Fűszerek, bors, piros vagy cayenne
- 30 g Csonthéjasok, dió, angol

Elkészítés

1. Vágjuk a hagymát 1 cm-es darabokra. Aprítsuk fel a fokhagymát. Vágjuk a szalonnát csíkokra. Távolítsuk el a spárga fás végeit, és vágjuk kisebb darabokra. Osszuk a karfiolt apró darabokra, és a paradicsomot pedig felezzük el. A sárgarépát vágjuk szeletekre.

2. Melegítsük fel az olívaolajat egy serpenyőben. Dobjuk bele a szalonnát, a karfiolt, a sárgarépát és az újhagyma fehér részét. Süssük kb. 3 percig. Adjuk hozzá a fokhagymát és a spárga egy részét, és süssük kb. 5 percig közepes fokozaton. Vágjuk fel a csirkét darabokra, és adjuk hozzá a serpenyő tartalmához. Ezután pedig adjuk hozzá a cseresznyeparadicsomot, a spárgafejeket és a hagyma zöld részét.

3. Készítsük el a Maggi Zöldfűszeres tejszínes csirkemell alapot a csomagoláson leírtak szerint. Adjuk a szószt a zöldséges csirkéhez. Ízesítsük apróra vágott petrezselyemmel, és pároljuk az egészet együtt kb. 10 percig. Végül sóval és borssal fűszerezzük. Tálaljuk a grízzel.

4. A dara elkészítéséhez öblítsük le a gyöngyárpát hideg vízzel, és tegyük egy tűzálló tálba. Adjuk hozzá a forró alapot, a pestót és az apróra vágott diót. Keverjük jól össze. Fedjük le, és tegyük a sütőbe kb. 30-40 percre, amíg a dara magába nem szívja az összes folyadékot.

Tápérték adatok

Szénhidrát	92.93 g
Energia	746.4 kcal
Zsír	29.98 g
Fehérje	34.61 g
Telített zsírok	34.61 g

60 Perc

6