



Trhané kuracie mäso s mrkvou

Ingrediencie

- 600 g kuracie mäso
- 3 kusy mrkva
- 1 vetvička čerstvý petržlen
- 1 lyžička maslo
- 1 lyžička múka
- 1 štipka soľ
- 1 štipka čierne korenie
- 0.5 lyžička citrónová šťava
- 2 balíčky ryža
- 2 lyžice MAGGI Tekutý bujón slepačí

Postup

1. Mäso umyte, osušte a vložte do veľkého hrnca. Prilejte vývar a pridajte koncentrovaný hydínový bujón.
2. Všetko varte a potom pridajte očistenú mrkvu vcelku. Pokrm varte, až mäso pôjde dobre od kosti - asi 30-45 minút, potom mäso i mrkva vyberte.
3. Na panvici rozohrejte maslo a prisypte do neho múku. Dôkladne premiešajte a zasmažku potom za stáleho miešania rozriedte na tekutinu, aby sa nevytvorili hrudky.
4. Mrkvu nakrájajte na väčšie kúsky a kuracie mäso natrhajte rukami na menšie kúsky. Do koncentrovaného pokrmu pridajte mäso a mrkvu, a tiež nasekanú petržlenovú vňať. Zamiešajte a varte ešte 5 minút.
5. Pokrm môžete dodatočne ľahko dochutiť citrónovou šťavou, aby sa zdal byť ešte "ľahším" jedlom.
6. Hotový pokrm podávajte s varenou bielou ryžou posypanú posekanou petržlenovou vňaťou.

82

sacharidy	45.39 g
energie	402.5 kcal
tuky	7.96 g
proteín	34.26 g

4