



Trhané kuřecí maso s mrkví

Ingredience

- 2 lžíce MAGGI tekutý bujón slepičí
- 600 g kuřecí stehno
- 3 ks mrkev
- 1 snítka petržel
- 1 lžička máslo
- 1 lžička pšeničná mouka, hladká
- 1 špetka sůl
- 1 špetka černý pepř
- 0.5 lžička citronová šťáva
- 1 hrnek Rýže

Postup

1. Maso omyjte, osušte a vložte do velkého hrnce. Přilijte vývar a přidejte koncentrovaný drůbeží bujón.
2. Po chvíli varu přidejte očištěnou mrkev vcelku. Pokrm vařte, až maso půjde dobře od kosti – asi 30–45 minut, pak maso i mrkev vyjměte.
3. Na pánvi rozehejte máslo a přisypte do něj mouku. Důkladně promíchejte a jíšku pak za stálého míchání rozřeďte na tekutinu, aby se nevytvořily hrudky.
4. Mrkev nakrájejte na větší kousky a kuřecí maso natrhejte rukama na menší kousky. Do zahuštěného pokrmu přidejte maso a mrkev, a také nasekanou petrželovou nať. Zamíchejte a vařte ještě 5 minut.
5. Pokrm můžete dodatečně lehce dochutit citronovou šťávou, aby se zdál být ještě „lehčím“ jídlem.
6. Hotový pokrm podávejte s vařenou bílou rýží posypanou sekanou petrželkou.

87 Méně

Sacharidy	44.79 G
Energie	366.96 kcal
Tuky	5.91 G
Protein	32.58 G

4