



Ingrédients

- g Huile de tournesol pure THOMY
- g Huile de tournesol pure THOMY
- oz Huile de tournesol pure THOMY
- g Huile de tournesol pure THOMY
- g Huile de tournesol pure THOMY
- oz Huile de tournesol pure THOMY
- Beutel Huile de tournesol pure THOMY
- g Huile de tournesol pure THOMY
- g Huile de tournesol pure THOMY
- Level Teelöffel Huile de tournesol pure THOMY

Préparation

1. Lavez les poivrons, retirez les graines et la peau intérieure blanche et coupez-les en lanières. Lavez, épluchez et coupez les carottes en fins bâtonnets. Lavez les oignons et coupez-les en rondelles. Égouttez l'ananas en récupérant 50 ml de jus. Coupez l'ananas en morceaux.
2. Fouetter les jaunes d'œufs avec une fourchette et mélanger avec la moitié de la pâte d'épices MAGGI Food Travel Sweet Chili Style. Mettez d'abord les filets de poitrine de poulet dans la farine. Passez-le ensuite dans le mélange d'œufs et panez-le avec de la chapelure. N'appuyez pas trop fort sur la chapelure.
3. Chauffer l'huile de tournesol dans une poêle. Faites frire les filets des deux côtés à feu moyen pendant environ 8 à 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
4. Faites chauffer l'huile de tournesol dans une poêle. Faites-y braiser les légumes. Ajoutez les morceaux d'ananas. Ajouter le jus d'ananas et le reste de la pâte d'épices MAGGI Food Travel Sweet Chili Style. Laisser mijoter la sauce pendant 2-3 minutes. Disposer les filets de poitrine de poulet avec les légumes.

🕒 26

⊕ 2

| | |
|---------------|--------------|
| Kohlenhydrate | 225.38 g |
| Energie | 1227.08 kcal |
| Fette | 23.54 g |
| Protein | 26.55 g |