

BRASIL INDIO POULET

Für 1 Person

Vorbereitungszeit

10 Minuten

Kochzeit

5 Minuten aktiv, 35 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 2.90

Nährwert pro Rezept

231 Kcal, 5 g Fett, 10 g KH

Zutaten

150 g Pouletoberschenkel

10 g Zwiebeln, hacken

30 g gelbe Peperoni, würfeln

20 g Karotten, würfeln

10 g Sellerie, würfeln

10 g Lauch, würfeln

1 anrösten

100 g Pelati Tomaten

10 g Süssmais

2 g Koriander

4 g RedLine Brasil

2 alles zugeben, im Ofen, 35 Min.
bei 180°C zugedeckt weich schmoren