



Supa de pui cu galuste si legume

Ingrediente

- 400 g Carne de pui
- 3 l Apa
- 230 g Morcovi
- 200 g Ceapa
- 200 g Cartofi
- 2 Oua
- 60 g Gris
- 10 g MAGGI Secretul Gustului Gaina
- 1 legatura Patrunjel proaspat
- 70 g Pastarnac
- 70 g Radacina de patrunjel

Instructiuni

1. Se spala si se taie pieptul de pui, apoi se pune la fiert in apa cu sare.
2. Se curata legumele si se pun la fiert, taiate in bucati mari, atunci cand carnea este fiarta pe jumatate.
3. Cand legumele sunt aproape fierte, incepem sa pregatim galustele: separam albusurile de galbenusuri si mixam albusurile cu un praf de sare pana se fac spuma, apoi adaugam galbenusurile frecate separat cu foarte putina sare, amestecand usor. Adaugam grisul putin cate putin, pana obtinem o compozitie omogena, care nu curge din lingura.
4. Cu o lingurita punem galustele in supa, una cate una si le fierbem cateva minute.
5. Cand legumele sunt fierte, se adauga o lingurita de MAGGI Secretul Gustului de Gaina.
6. La sfarsit presaram patrunjel proaspat tocat si stingem focul.

Nutritie

Carbohidrați	24.24 g
Energie	265.06 kcal
grăsimi	9.86 g
Proteină	19.48 g

67 Min

6 portii