



Sufleu de legume la cuptor

Ingrediente

- 600 g Cartofi
- 180 g Morcov
- 250 g Telina
- 100 g Cascaval
- 2 Oua
- 250 g Fasole alba
- 10 g MAGGI Secretul Gustului Legume
- 1 legatura Patrunjel proaspat
- 1 l Apa plata

Instructiuni

1. Taie legumele in bucati mici.
2. Se pune o oala cu apa la fiert, iar cand clocoteste se adauga MAGGI Secretul Gustului Legume, apoi legumele taiate si se fierb 5-7 minute.
3. Se scot legumele de la fiert si se pun la cuptor intr-un vas de yena timp de 20 de minute.
4. Se scoate vasul de la cuptor si se adauga deasupra oul batut cu cascavalul ras si frunzele de patrunjel taiate marunt.
5. Se baga din nou la cuptor si se lasa la copt pentru inca 15 minute.
6. Bucura-te impreuna cu cei dragi de acest preparat savuros.

Nutritie

Carbohidrați	29.28 g
Energie	229.41 kcal
grăsimi	7.43 g
Proteină	11.79 g

🕒 76 Min

⊕ 6 portii