



Ciuperci umplute



Ingrediente

- 30 ml Ulei de floarea soarelui
- 300 g Ciuperci
- 5 g Piper negru
- 10 g MAGGI Secretul Gustului Legume
- 1 legatura Marar proaspat
- 1 legatura Patrunjel proaspat

Instructiuni

1. Se spala ciupercile, se indeparteaza coditele si se aseaza pe aragaz intr-o cratita punand in fiecare MAGGI Secretul Gustului Legume si putin ulei.
2. Se acopera si se tin pana se inmoaie.
3. Separat, se taie coditele marunt si se inabusa in ulei cu MAGGI Secretul Gustului Legume.
4. Cand sunt bine inmuiate, se amesteca cu patrunjel si marar tocat marunt si cu un pic de piper.
5. Cu aceasta compozitie se umplu ciupercile si se aseaza pe un platou. Se servesc reci.

Nutritie

Carbohidrați	8.39 g
Energie	186.25 kcal
grăsimi	16.01 g
Proteină	6.32 g

🕒 35 Min

⊕ 2 portii