



Orez cu avocado si legume verzi

Ingrediente

- 200 g Orez
- 5 g MAGGI Felul Doi Legume
- 50 g Ceapa
- 20 ml Ulei de floarea soarelui
- 200 g Spanac proaspat
- 200 g Broccoli proaspat
- 0.5 cana Apa plata
- 200 g Mazare boabe
- 200 g Avocado
- 10 ml Suc de lamaie
- 200 g Ardei gras

Instructiuni

1. Se fierbe orezul si se condimenteaza cu MAGGI Felul Doi Legume.
2. Se ia ceapa, se curata, se spala, si se taie marunt. Se pune la calit in ulei.
3. Odata aurie ceapa, se adauga deasupra spanacul, se acopera cu un capac si se lasa la inabusit pentru 2 minute. Odata inmuat spanacul, se ia de pe foc. La nevoie, mai asezoneaza cu MAGGI Felul Doi Legume.
4. Separat, se curata si se taie in buchetele broccoli si se pune la inabusit cu jumatate de cana de apa si mazarea intr-o cratita mica. Se acopera cu un capac de la bun inceput. Odata ce da in clocot, se mai tine 1 minut pe foc si se stinge focul.
5. Se scurg legumele de lichid si se lasa la racit impreuna cu amestecul de ceapa si spanac.
6. Separat, se taie avocado in 2 jumatati, se arunca samburele, iar cu ajutorul unei linguri se scoate cu grija miezul din coaja. Tot continutul se paseaza cu o furculita. Se stoarce putin suc de lamaie deasupra pastei pentru ca sa nu se oxideze.
7. Se amesteca avocado cu ardeiul tocat marunt si se pune totul peste orezul racorit. Se adauga spanacul, mazarea si broccoli reci si se amesteca.
8. Se da 5-10 minute la frigider pentru a se omogeniza si racori totul.

Nutritie

Carbohidrați	41.69 g
Energie	277.6 kcal
grăsimi	9.84 g
Proteină	7.18 g

75 Min

6 Portii