



## Supa de midii

### Ingrediente

- 200 g Midii
- 30 g Ardei iute
- 1 Lamaie
- 5 g Piper negru
- 1 legatura Patrunjel verde
- 70 g Ceapa
- 5 g MAGGI Secretul Gustului Legume

### Instructiuni

1. Se pun la calit doua cepe tocate fin, se adauga un ardei iute tocat marunt.
2. Supa de peste se obtine prin fierberea pestelui in apa. Se strecoara apoi pentru a pastra doar supa. E bine sa se foloseasca oase sau capuri pentru o aroma mai intensa.
3. Apoi se toarna supa de peste, piperul boabe, MAGGI Secretul Gustului Legume, verdeata tocata fin.
4. Se pun midiile (cu tot cu cochilie) curatate si spalate la fiert timp de 3-5 min pana ce se desfac. Cele care nu se desfac nu sunt bune.
5. Se pune o lamaie taiata felii si sarea.
6. Se serveste in farfurii cu crutoane de paine.

### Nutritie

Carbohidrați	14.42 g
Energie	130.88 kcal
grăsimi	2.73 g
Proteină	13.97 g

32 Min

2 Portii