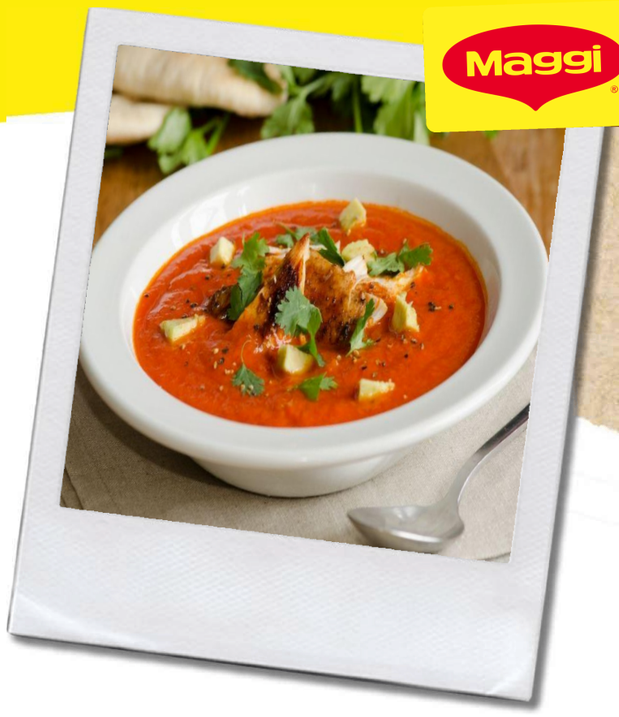

# Supa de ardei copti

## Ingrediente

- 500 g Ardei gras
- 200 g Ceapa
- 800 g Rosii
- 100 g Morcov
- 500 g Cartofi
- 100 ml Ulei de floarea soarelui
- 1 legatura Patrunjel proaspat
- 20 g MAGGI Secretul Gustului Legume
- 50 ml Otet
- 3 l Apa

## Instructiuni

1. Ceapa si morcovii se curata, se spala si se toaca marunt, dupa care se calesc in ulei aproximativ 5 minute.
2. Se adauga 3 litri de apa fiarta, apoi rosiile oparite, curatate de pielite si taiate cubulete.
3. Se adauga cartofii curatati, spalati si taiati cubulete, apoi ardeii copti, taiati marunt si otetul.
4. Se lasa sa fiarba la foc mic timp de 30-40 de minute.
5. Se adauga MAGGI Secretul Gustului Legume dupa gust si patrunjelul tocat.
6. Se mai da in clocot de 2-3 ori.

66 Min

8 Portii

### Nutritie

| | |
|---|---|
| Carbohidrați | 21.45 g |
| Energie | 212.9 kcal |
| grăsimi | 13.1 g |
| Proteină | 3.29 g |