



Ciorba de perisoare

Ingrediente

- 60 ml Ulei de floarea soarelui
- 300 g Ceapa
- 70 g Morcov
- 200 g Telina
- 260 g Rosii
- 110 g Ardei gras
- 300 g Carne tocata de pui
- 150 g Orez
- 1 Ou
- 1 felie Paine
- 5 g MAGGI Bors Legume
- 10 g MAGGI Secretul Gustului Legume
- 15 g Pasta de tomate
- 200 ml Smantana
- 1 legatura Leustean
- 20 ml Suc de lamaie
- 2 l Apa plata
- 100 g Pastarnac

Instructiuni

1. Doua din cele trei cepe, morcovul, ardeiul gras si telina se taie cubulete si se pun la calit in ulei, intr-o oala.
2. Dupa ce s-au calit legumele, se adauga apa peste acestea si se lasa la fiert.
3. Intre timp, se fac perisoarele: carnea tocata se amesteca cu orezul, oul, cea de-a treia ceapa tocata marunt, felia de paine inmuata in apa si o lingurita de MAGGI Secretul Gustului de Legume. Compozitia se modeleaza apoi in forma de bilute de marimea unei nuci.
4. Cand apa incepe sa fiarba, se adauga perisoarele impreuna cu o lingurita de MAGGI Bors cu Legume, rosiile taiate cubulete si pasta de tomate.
5. La final, se adauga zeama de lamaie, leusteanul tocat marunt impreuna cu smantana amestecata cu un polonic de ciorba.

Nutritie

Carbohidrați	28.95 g
Energie	307.26 kcal
grăsimi	15.78 g
Proteină	12.5 g

69 Min

8 Portii