



lahnie de cartofi de post

Ingrediente

- 100 g Ardei gras
- 1 kg Cartofi
- 20 g Patrunjel verde
- 1 lingurita Piper negru
- 50 ml Ulei de floarea soarelui
- 2 lingurite MAGGI Secretul Gustului Legume
- 150 g Ceapa
- 200 g Rosii
- 1 lingura Bulion

Instructiuni

1. Se incinge uleiul si apoi se adauga ardeiul taiat cubulete si ceapa taiata felii.
2. Dupa ce s-au calit legumele, se adauga cartofii taiati cubulete, se presara piperul si se adauga doua lingurite de MAGGI Secretul Gustului Legume.
3. Se adauga doua cani cu apa in asa fel incat apa sa fie la nivel cu cartofii.
4. Peste aceasta compozitie, se adauga o lingura de bulion.
5. Se lasa sa fiarba la foc mic, timp de 6-7 minute, si apoi se adauga rosiile taiate cubulete.
6. Se amesteca usor, se acopera cu un capac si se lasa in continuare la fiert pana cand se patrund si cartofii.
7. La final, se adauga patrunjelul taiat marunt si piper, dupa gust.

Nutritie

Carbohidrați	37.62 g
Energie	261.18 kcal
grăsimi	10.45 g
Proteină	5.52 g

37 Min

5 Portii