



Ostropel de vita

Ingrediente

- 400 g Carne tocata de vita
- 10 g Ceapa
- 5 g MAGGI Felul Doi Legume
- 30 g Faina de grau
- 30 g Praz
- 40 ml Ulei de masline
- 200 mg Suc de rosii
- 2 catei Usturoi

Instructiuni

1. Ceapa se toaca marunt si se caleste in ulei.
2. Se adauga carnea bucatele, se amesteca si se prajeste inabusit, cu capac, adaugand MAGGI Felul Doi Legume.
3. Cand este prajita se pune usturoiul tocat si faina. Se adauga sucul de rosii si se lasa la redus pana cand ajunge la jumatate din cantitate.
4. Se adauga prazul rondele si se serveste cald.

Nutritie

Carbohidrați	9.64 g
Energie	279.86 kcal
grăsimi	18.47 g
Proteină	17.64 g

65 Min

3 portii