



Tocana de purcel cu orez

Ingrediente

- 600 g Ceapa
- 1 kg Morcov
- 4 kg Ardei gras
- 1 kg Carne de porc
- 30 g MAGGI Felul Doi Legume
- 3 lingurite Piper negru
- 2 kg Rosii
- 20 g Zahar alb
- 100 ml Ulei de floarea soarelui
- 300 ml Suc de rosii
- 350 g Orez

Instructiuni

1. Pe rand, se dau legumele curatate prin robot sau prin masina de tocat (pot fi taiate cu cutitul in cubulete mai mari, dupa preferinta).
2. Se pune ceapa la calit in ulei, dupa 3-4 minute se adauga morcovul ras, apa calda cat sa fie acoperite legumele si se lasa la fiert. Separat, se caleste carnea de porc si apoi se toarna in vasul cu legume si se lasa la fiert.
3. Se adauga MAGGI Felul Doi Legume si piper dupa gust.
4. Separat, se pun ardeii, gogosarii, ceapa si morcovul calite, inca putina apa calda, se amesteca pentru omogenizare si se pune vasul la foc mediu.
5. Se spala orezul si se lasa la inmuat intr-un vas cu apa rece.
6. Se da focul la mare, se pun rosiile si sucul de rosii si se lasa pe foc pana ce amestecul devine mai consistent.
7. Se adauga zaharul si se lasa pe foc pana acesta se dizolva, apoi se stinge focul.
8. Separat, se fierbe orezul conform instructiunilor de pe pachet.
9. Cand legumele au inceput sa se inmoaie, se ia de pe foc si se pune tocana in farfurii, peste orezul deja fiert.

Nutritie

Carbohidrați	56.84 g
Energie	432.51 kcal
grăsimi	13.1 g
Proteină	21.91 g

151 Min

14 Portii