



Ciorba de urzici dreasa cu smantana

Ingrediente

- 2.5 l Apa
- 150 g Orez
- 150 g Smantana
- 2 catei Usturoi
- 2 Oua
- 1 cub MAGGI Cub Legume
- 1.5 kg Urzici

Instructiuni

- Se curata urzicile, se dau intr-un clocot si se scurg. Nu arunca apa.
- Urzicile oparite se toaca marunt si se pun la fiert in 2.5 l de apa in care ai presarat MAGGI Cub Legume.
- Se adauga orezul.
- Cand orezul este aproape fiert, se adauga 500ml din apa in care ai fiert urzicile.
- Se drege cu smantana frecata cu ou si se adauga usturoiul taiat foarte fin.

Nutritie

Carbohidrați	30.71 g
Energie	208.02 kcal
grăsimi	4.64 g
Proteină	9.84 g

 47 Min

 8 portii