



## Rata umpluta si garnitura de varza

### Ingrediente

- 2.5 kg Carne de rata
- 1 lingura Piper negru
- 1 lingurita Rozmarin proaspat
- 6 Mere
- 1 Portocala
- 0.5 lingurita Scortisoara
- 10 g Cuisoare
- 100 ml Ulei de masline
- 200 ml Apa
- 2 lingurite Sos de mustar
- 1 lingura Miere
- 2 capatani Varza
- 200 g Ceapa
- 1 lingurita Zahar alb
- 0.5 lingurita Nucsoara
- 1 lingurita Chimen
- 1 frunza Dafin
- 20 g MAGGI Cub Bors cu Legume

### Instructiuni

1. Se curata rata, se condimenteaza cu sare, piper si rozmarin si se lasa peste noapte la frigider.
2. A doua zi, merele si portocala se taie cuburi, se amesteca cu putina sare, piper si cu un praf de rozmarin.
3. Se introduc fructele in rata alaturi de scortisoara, iar cuisoarele se infig la exterior si se inchide bine pentru a pastra umplutura inaintu.
4. Se aseaza intr-un vas yena, se toarna peste rata uleiul si apa, se acopera cu o folie de aluminiu si se lasa la cuptor 2 ore - prima ora la foc mare, apoi la foc potrivit.
5. Cu o jumatate de ora inainte de a fi gata, rata se unge cu un sos preparat din mustar si miere.
6. In timpul asta, varza se toaca fideluta iar ceapa se toaca marunt si se caleste in putin ulei.
7. Se adauga zaharul, varza, nucsoara, chimenul si frunza de dafin.
8. Se completeaza cu atata apa cat este nevoie sa se gateasca varza, iar la sfarsit se adauga MAGGI Cub Bors cu Legume.
9. Garnitura se serveste alaturi de rata umpluta.

#### Nutritie

Carbohidrați	25.94 g
Energie	534 kcal
grăsimi	25.76 g
Proteină	48.43 g

🕒 5034 Min

⊕ 10 Portii