



Parjoale cu sos de rosii

Ingrediente

- 350 g carne de vita tocata
- 250 g Carne tocata de porc
- 5 catei Usturoi
- 150 g Ceapa
- 1 legatura Patrunjel proaspat
- 1 legatura Marar
- 150 g Paine
- 100 g Oua
- 20 g MAGGI Felul Doi Legume
- 15 g Faina de grau
- 75 ml Ulei de floarea soarelui
- 600 g Rosii bucati la conserva
- 1 frunza Dafin
- 40 g Miere

Instructiuni

1. Pregateste carnea tocata: taie carnea in bucatele si adauga in masina de tocat alternativ carne de vita si porc, pentru ca ele sa se amestece.
2. Taie marunt 3 catei de usturoi, ceapa, patrunjelul si mararul.
3. Faramiteaza painea, dupa ce ai inmuiat-o putin cu apa.
4. Amesteca ingredientele pregatite mai sus intr-un bol mare: carnea, legumele si painea. Adauga ouale si MAGGI Felul Doi Legume, dupa gust. Recomandam 2.5g de produs pentru o portie de 250g.
5. Amesteca ingredientele cu mainile pana formezi o pasta. Apoi ia cantitati mici si formeaza bilute de carne. Iti poti umezi mainile din cand in cand intr-un bol cu apa.
6. Rostogoleste bilutele formate prin faina.
7. Intr-o tigaie, pune 3 linguri de ulei. Asteapta pana se incinge, apoi adauga parjoalele. Lasa-le la prajit pana devin rumene pe toate partile.
8. Dupa ce ai prajit parjoalele, lasa-le la scurs pe o farfurie, pe un prosop de hartie.
9. Preincalzeste cuptorul la 180-200°C.
10. Acum poti pregati sosul: intr-o oala mica incinge 2 linguri de ulei, adauga rosiile pasate, foaia de dafin, mierea, usturoiul taiat si MAGGI Felul Doi Legume.
11. Amesteca totul si lasa sosul la fiert timp de 10 minute. Amesteca din cand in cand.
12. Pentru urmatorul pas, pune parjoalele intr-un vas termorezistent, adauga sosul de rosii si acopera cu o folie de aluminiu. Pune totul la cuptor pentru 25-30 minute.

13. După 25-30 minute, îndalura folia de aluminiu și mai lăsa la copt timp de 10 minute.

Nutritie

130 Min

| | |
|--------------|-------------|
| Carbohidrați | 20.56 g |
| Energie | 367.33 kcal |
| grăsimi | 23.36 g |
| Proteină | 18.96 g |

8 Portii