



Bors de peste

Ingrediente

- 1 kg Peste
- 240 g Ceapa
- 250 g Telina
- 1 legatura Patrunjel proaspat
- 120 g Morcov
- 240 g Ardei gras
- 50 ml Ulei de masline
- 200 g Roşii, roşii, coapte, conserve, fierte
- 20 g MAGGI Bors Legume
- 1 legatura Leustean
- 1 lingurita Sare
- 3 l Apa
- 50 g Orez

Instructiuni

1. Se pun la fiert legumele: morcovul rondele, ceapa tocata, ardeiul felii, telina cuburi si patrunjelul, impreuna cu uleiul de masline.
2. Se adauga orezul si patrunjelul.
3. Cand totul a fiert, se adauga rosiile in conserva.
4. Se spala si se curata in prealabil bucatile sau capurile de peste.
5. In ciorba se adauga MAGGI Bors Legume, sare dupa gust si bucatile de peste.
6. Ciorba se pune la fiert, iar la final se adauga leusteanul tocat marunt.

Nutritie

Carbohidrați	11.23 g
Energie	240.15 kcal
grăsimi	11.68 g
Proteină	20.92 g

54 Min

10 Portii