



Gulas de post

Ingrediente

- 240 g Ardei gras
- 75 g Ardei iute
- 350 g Cartofi
- 240 g Ceapa
- 250 g Ciuperci
- 200 g Dovlecel
- 1 legatura Patrunjel verde
- 500 g Rosii
- 50 ml Ulei de floarea soarelui
- 125 g Telina
- 10 g MAGGI Felul Doi Legume
- 300 ml Apa

Instructiuni

1. Se taie ceapa pestisor, ardeii si cartofii cubulete si se calesc in ulei.
2. Apoi se adauga telina si rosiile taiate marunt.
3. Totul se inabuseste cu apa si se lasa la fiert aproximativ 15 minute.
4. Se adauga ciupercile taiate felii si dovlecelul taiat cubulete si lasa la clocotit aproximativ 10 minute.
5. Se adauga MAGGI Felul Doi si, dupa preferinte, un ardei iute taiate foarte marunt si se opreste din fiert.
6. La final, se marunteste patrunjelul si se adauga peste mancare.

Nutritie

Carbohidrați	34.87 g
Energie	278.88 kcal
grăsimi	13.7 g
Proteină	7.38 g

47 Min

4 Portii