



Tocanita de ciuperci cu mamaliguta

Ingrediente

- 500 g Ciuperci
- 70 g Ceapa
- 50 g Ardei gras
- 0.5 lingurita Piper negru
- 100 g Faina de grau
- 200 ml Smantana
- 400 g Faina de porumb
- 20 ml Ulei de floarea soarelui
- 1 legatura Patrunjel verde
- 10 g MAGGI Felul Doi Legume
- 600 ml Apa

Instructiuni

1. Se curata ceapa, ardeii grasi si ciupercile, se toaca marunt si se pun la calit in putin ulei.
2. Dupa ce s-au calit, se adauga apa pana se acopera compozitia si se lasa la fiert aproximativ un sfert de ora.
3. Separat se amesteca faina cu smantana si se toarna in oala, amestecand continuu sa nu se formeze cocoloase.
4. La sfarsitul prepararii se adauga piperul, MAGGI Felul Doi Legume si se presara deasupra patrunjel tocat.
5. Pentru mamaliga se pune apa la fiert si se aduga sare, iar cand fierbe apa se adauga malaiul, putin cate putin si se amesteca incontinuu pentru a nu se forma cocoloase.
6. Se fierbe aproximativ 10-15 minute, dupa care se lasa putin la racit.
7. Pe o farfurie se pune o gramajoara de mamaliga, langa care se aseaza tocanita de ciuperci.

Nutritie

Carbohidrați	102.03 g
Energie	656.1 kcal
grăsimi	18.95 g
Proteină	21.01 g

🕒 53 Min

⊕ 4 Portii