Chiftelute de post

Ingrediente

- 200 g Cartofi
- 200 g Ciuperci
- 20 g Orez
- 90 g Ceapa
- 1 legatura Marar
- 1 legatura Patrunjel verde
- 50 ml Ulei de floarea soarelui
- 10 g MAGGI Secretul Gustului Legume
- 50 g Faina de grau

Instructiuni

1. Orezul se va fierbe separat, in putina apa sarata, 20 - 30 minute - pana cand orezul este foarte bine fiert si apa a scazut aproape complet. Se foloseste orez romanesc care se leaga la fiert deoarece astfel se va lega si compozitia fara ou.
2. Se pun la fiert cartofii.
3. Ceapa se caleste in ulei.
4. Se adauga ciupercile taiate, 1/2 lingurita MAGGI Secretul Gustului Legume si se lasa sa scada bine.
5. Se prepara un piure din cartofii pasati,la care se adauga ceapa si ciupercile calite, patrunjelul tocat, orezul fiert si 3 linguri de faina.
6. Se potriveste compozitia de sare si piper, se poate adauga si o lingura de boia dulce.
7. Din aceasta compozitie se formeaza cu mainile umezite chiftelute care se dau prin faina si se prajesc in ulei incins.

Nutritie

Carbohidrați	27.44 g
Energie	247.33 kcal
grăsimi	13.37 g
Proteină	5.66 g

80 Min

4 Portii