



Ardei umpluti

Ingrediente

- 3 Oua
- 100 g Pasta de tomate
- 60 g Faina de grau
- 2 g Piper negru
- 3 g Sare
- 15 ml Ulei de floarea soarelui
- 600 g Ardei gras
- 60 g Orez
- 60 g Ceapa
- 1 legatura Marar
- 15 g Boia de ardei dulce
- 800 g Carne tocata de porc
- 5 g MAGGI Felul Doi Legume
- 3 g Cimbru uscat
- 3 g Oregano

Instructiuni

1. Ardeii se spala si se indeparteaza cotorul si semintele, cu grija sa nu-i spargem, dar pastram capacul.
2. Carnea tocata se condimenteaza cu MAGGI Felul Doi Legume, piper, sare, cimbru si oregano (dupa gust). Se adauga orezul, dupa ce a fost in prealabil spalat.
3. Ceapa se toaca marunt si se pune la calit in ulei.
4. Cand devine aurie se adauga boiaua, se amesteca si se toarna peste carne.
5. Mararul, tocat marunt, se pune in compozitie impreuna cu ouale.
6. Se amesteca totul bine si se umplu ardeii, apoi se pun capacele inapoi la fiecare ardei. Acestia se aseaza apoi intr-o oala, se adauga apa cat sa acopere ardeii. Se lasa sa fiarba la foc mediu, circa o ora.
7. Separat se amesteca 3 linguri de faina cu pasta de tomate (sau bulion) si se toarna peste ardei, cand acestia sunt fierti. Se mai lasa 3-4 clocote si se iau de pe foc.
8. Se pot servi cu smantana.

Nutritie

Carbohidrați	19.67 g
Energie	290.04 kcal
grăsimi	10.91 g
Proteină	27.16 g

98 Min

8 Porții