



Mancare de mazare

Ingrediente

- 400 g Mazare boabe
- 60 g Ceapa
- 60 g Praz
- 500 g Supa de legume
- 20 g Zahar alb
- 20 ml Bulion de rosii
- 0.5 lingurita Piper negru
- 10 g MAGGI Secretul Gustului Legume
- 100 ml Ulei de floarea soarelui
- 1 legatura Marar
- 50 g Morcov

Instructiuni

1. Se calesc ceapa si prazul, se adauga morcovul, supa de legume sau apa, apoi se acopera cu un capac si se lasa sa fiarba 15-20min.
2. Se scurge mazarea de apa (daca este din conserva), sau se spala daca este congelata.
3. Se adauga si mazarea, zaharul (optional), bulionul dizolvat in putina apa si supa de legume, MAGGI Secretul Gustului Legume si piper.
4. Se lasa sa fiarba la foc mic inca 20min fara a acoperi cratita. Mazarea se fierbe fara capac, la foc mic, pentru a-si pastra culoare verde.
5. La sfarsit se adauga mararul tocat, se acopera cratita si se lasa 5-10min, apoi se descopera.

Nutritie

Carbohidrați	37.61 g
Energie	425.4 kcal
grăsimi	27.67 g
Proteină	8.72 g

66 Min

4 Portii