



Fasole cu zeama de legume si carnati

Ingrediente

- 500 g Fasole
- 100 g Morcov
- 50 g Telina
- 2 frunze Dafin
- 10 g Ulei de floarea soarelui
- 10 g MAGGI Felul Doi Legume
- 500 g Carnati
- 3 linguri Suc de rosii
- 1 lingurita Oregano

Instructiuni

1. Se pune fasolea la inmuiat intr-un litru de apa, cu o seara inainte de a fi pregatita.
2. A doua zi, se pune fasolea intr-o oala, se maruntesc morcovii si telina si se adauga peste fasole.
3. Se acopera 3 sferturi din oala cu apa, se adauga frunzele de dafin, si se pune la fiert.
4. Se adauga uleiul in oala, impreuna cu MAGGI Felul Doi Legume.
5. Se acopera cu un capac pentru a grabi fierberea.
6. Intr-o tigaie se adauga carnatii taiati in bucati mici si se prajesc pana capata o culoare aurie.
7. Odata prajiti, carnatii se adauga in oala cu fasole si se amesteca.
8. Se taie marunt ceapa si se caleste. Se adauga sucul de rosii si se lasa pe foc inca 1 minut amestecand continuu. Intreaga compozitie se adauga apoi peste mancarea de fasole.
9. Se azoneaza cu MAGGI Felul Doi Legume dupa gust si se mai lasa putin la fiert.
10. Se opreste focul si se presara oregano deasupra mancarii din cratita. Se serveste calda.

Nutritie

Carbohidrați	20.71 g
Energie	366.55 kcal
grăsimi	23.66 g
Proteină	17.45 g

591 Min

6 Portii