



Ciulama de ciuperci

Ingrediente

- 200 g Lapte
- 70 ml Ulei de masline
- 30 g Faina de grau
- 1 catel Usturoi
- 200 ml Apa
- 10 g MAGGI Secretul Gustului Legume
- 1 kg Ciuperci

Instructiuni

1. Se amesteca faina cu uleiul pana obtineti o pasta si se amesteca continuu la foc mediu pana incepe sa se coloreze usor.
2. Se stinge cu laptele, apoi se adauga MAGGI Secretul Gustului Legume si piper dupa gust.
3. Se adauga ciupercile taiate felii sau bucati mai mari.
4. Se lasa pe foc, amestecand din cand in cand, pana sosul devine cremos.
5. Se serveste fierbinte cu mamaliga.

Nutritie

| | |
|--------------|-------------|
| Carbohidrați | 16.49 g |
| Energie | 269.07 kcal |
| grăsimi | 19.52 g |
| Proteină | 10.87 g |

28 Min

4 Portii