



Varza a la Cluj cu carne de porc

Ingrediente

- 1 kg Varza
- 40 ml Ulei de floarea soarelui
- 100 g Ceapa
- 700 g Carne tocata de porc
- 250 g Orez
- 20 g Pasta de tomate
- 400 g Rosii bucati la conserva
- 1 lingurita Pasta de ardei iute
- 1 lingura Boia dulce
- 1 lingurita Cimbru uscat
- 1 lingurita Busuioc uscat
- 1 lingurita Chimen
- 25 g MAGGI Secretul Gustului Legume
- 10 g Piper negru
- 1 legatura Marar
- 1 legatura Patrunjel proaspat
- 200 g Rosii
- 300 g Smantana
- 300 g Varza murata

Instructiuni

1. Se curata si se spala varza proaspata, dupa care se toaca fasii subtiri.
2. Se iau frunzele de varza murata si se spala in apa rece, dupa care se taie fasii subtiri.
3. Se incing 20ml de ulei intr-o cratita incapatoare si se pune varza proaspata impreuna cu cea murata la calit, la foc mic-mediu timp de 10-15 minute, pana se inmoaie.
4. Separat, intr-o tigaie, se caleste ceapa tocata marunt in prealabil in restul de ulei, pana se inmoaie si devine translucida.
5. Odata calita ceapa, se adauga si carnea tocata in tigaie.
6. Se amesteca din cand in cand pentru a rupe bulgarasii de carne si se lasa pe foc pana se gateste bine.
7. Se spala orezul in mai multe ape si se pune la fiert impreuna cu apa intr-o cratita separata pana se absoarbe lichidul.
8. Peste carnea calita, se adauga pasta de tomate, rosiile cuburi, pasta de ardei iute, se amesteca si se mai lasa la gatit inca 10 minute.
9. Se spala si se toaca marunt verdeata: patrunjelul si marar.
10. Se azoneaza mancarea cu boiaua dulce, cimbru, busuioc, chimen macinat (optional), MAGGI Secretul Gustului Legume, sare, piper si se adauga jumătate din patrunjelul si mararul proaspat.
11. Se mai lasa carnea asezonata pe foc mic-mediu inca 10 minute si se inchide focul.
12. Se ia un vas pentru cuptor incapator si se incepe asamblarea mancarii: se aseaza 1/2 cantitate de varza

calita, apoi orezul fiert, urmat de carnea gatita. Se aseaza ultimul strat de varza ramasa, apoi rosiile feliate in prealabil iar deasupra se intinde 300g smantana.

13. Se pune tava in cuptorul preincalzit la 190°C si se lasa la copt timp de 20-30 minute, pana se rumeneste si aromele se imbina.

14. Se scoate tava din cuptor si se savureaza alaturi de un mot de smantana racoroasa si verdeata ramasa, presarata deasupra farfuriei.

Nutritie

140 Min

Carbohidrați	37.21 g
Energie	406.99 kcal
grăsimi	20.86 g
Proteină	19.66 g

10 Portii