



Bors cu legume

Ingrediente

- 100 g Ceapa
- 120 g Morcov
- 60 g Radacina patrunjel
- 70 g Pastarnac
- 30 ml Ulei de floarea soarelui
- 3 l Apa
- 200 g Spanac proaspat
- 300 g Rosii
- 30 g MAGGI Bors cu Rosii si Leustean
- 3 g Piper negru
- 3 g Sare
- 100 ml Pasta de tomate
- 1 legatura Patrunjel verde

Instructiuni

1. Intr-o oala incapatoare, se calesc ceapa tocata marunt, morcovii rasi, radacina de patrunjel si pastarnacul ambele taiate cuburi.
2. Se adauga 2 cani de apa si se lasa la fiert 10 minute.
3. Se toarna restul de apa in oala si se aduce la fierbere.
4. Cand legumele sunt aproape fierte, se adauga spanacul taiat fasii si rosiile taiate cuburi.
5. Dupa cateva minute de fiert, se adauga MAGGI Bors cu Rosii si Leustean, pasta de tomate si se azoneaza cu piper si sare dupa gust.
6. Se lasa la fiert inca 10-15 minute. Se stinge focul si se adaga patrunjelul tocat.
7. E timpul sa te bucuri cu cei dragi de un bors de legume adevarat!

Nutritie

Carbohidrați	6.69 g
Energie	65.48 kcal
grăsimi	3.45 g
Proteină	1.89 g

86 Min

10 Portii