



Friptura de porc in vas de lut

Ingrediente

- 1 kg Carne de porc
- 100 ml Apa plata
- 0.5 lingurita Piper negru
- 2 lingurite MAGGI Felul Doi Legume

Instructiuni

1. Carnea de porc spalata se aranjeaza intr-o oala din lut. Atentie: oala din lut trebuie in prealabil lasata minim 10-15 minute in apa, altfel se sparge!
2. Se adauga piper si MAGGI Felul Doi Legume. Se adauga apa si se pune la cuptorul care a fost incalzit aproximativ 5 minute la 180 grade Celsius.
3. Se acopera cu capacul si se lasa in cuptor timp de 45-50 minute, se intoarce si se mai lasa fara capac timp de 30 min.

Nutritie

Carbohidrați	0 g
Energie	227.73 kcal
grăsimi	9.02 g
Proteină	34.15 g

100 Min

6 Portii