



Зелен боб

Съставки

- 500 г зелен боб
- 1 глава лук
- 1 морков
- 4 скилидки чесън
- 2 домата
- 2 кубчета MAGGI® Зеленчуков бульон 80г
- 1 с.л. червен пипер
- 1 щипка черен пипер
- 1 щипка чубрица
- 4 с.л. олио

Указания

1. Зеленият фасул се измива и нарязва. В малко количество олио се задушават ситно нарязаните лук, моркови и чесън. Щом омекнат, се добавят зеленият фасул и червен пипер.
2. Ястието се залива с около 1 ч.ч. вода, добавят се кубчетата MAGGI® Зеленчуков Бульон и се оставя да се задуши. Овкусява се с черен пипер. Щом сосът намалее, се добавят домати, нарязани на дребни кубчета или рендосани.
3. Ястието се оставя да покъкри десетина минути на слаб огън и след това се овкусява с чубрица и по желание - със ситно нарязан магданоз.
4. Зеленият боб е чудесен, сервиран с лъжица пълномаслено кисело мляко.

40 мин.

4 порции

Въглехидрати	17.47 g
Енергия	211.14 kcal
Мазнини	15.77 g
Протеин	15.77 g