



## Прясно зеле с кайма

### Съставки

- 500 г прясно зеле
- 300 г кайма
- 300 мл вода
- 1 MAGGI® Идея за Спагети Болонезе 50г
- 20 мл олио
- 3 стръка целина
- 0.5 връзка магданоз
- 3 скилидки чесън
- 50 г кашкавал
- 1 щипка сол
- 1 с.л. захар
- 1 щипка кимион

### Указания

1. Нарезете пряското зеле на тънки ивици по дължина. Поставете го в купа. Посолете със солта и захарта. Намачкайте го добре. В тиган с капак или тенджера сложете 10 мл олио. Добавете зелето и го задушете. Може да добавите малко вода, около 50 мл за да не загори. Зелето се задушава много бързо.
2. Успоредно когато зелето се задушава пригответе сос Болонезе. В друг тиган сложете малко олио и задушете каймата с кимиона. Разтворете MAGGI® Идея за Спагети Болонезе в 300 мл вода Разбъркайте го добре. Когато зелето е омекнало към него се слага малко нарязана на ситно целина. Смесете зелето и каймата.
3. Връщате на котлона и готвите няколко минути или до сгъстяване на соса. Когато ястието е готово се поръсва със ситно нарязан чесън, магданоз и целина. Финално поръсете с кашкавал.

30 мин.

4 порции

Въглехидрати	24.79 g
Енергия	416.74 kcal
Мазнини	28.57 g
Протеин	16.71 g