



Пълнени чушки с боб

Съставки

- 250 г сварен боб
- 300 г кисело зеле
- 1 MAGGI® Идея за Пълнени чушки с кайма 40г
- 300 мл вода
- 2 с.л. олио

Указания

1. Понеже тези чушки са големи, аз напълних 4 броя с получената смес. В дълбока купа смесете сварения и охладен боб и киселото зеле.
2. Изсипете съдържанието на опаковката към боба и киселото зеле. Разбъркайте добре сместа. Добавете малко олио. Отцедете чушките и ги напълнете с пълнката от боб и кисело зеле.
3. Изсипете водата и още малко олио. Печете в топла фурна на 200 градуса около 1 час. Може да сложите фолио отгоре за да не изгорят чушките. Следете тавичката да не остане без вода. При необходимост добавете малко вода. Ето и готовите пълнени чушки с боб и кисело зеле.

70 мин.

4 порции

Въглехидрати	17.28 g
Енергия	151.45 kcal
Мазнини	7.84 g
Протеин	7.84 g