



Постна кавърма в питка

Съставки

- 4 питки/малки хлебчета
- 500 г гъби печурки
- 2 с.л. MAGGI Течен бульон Зеленчуков 160g
- 1 морков
- 1 червена чушка
- 1 зелена чушка
- 2 с.л. нарязана целина
- 1 глава лук
- 3 скилидки чесън
- 200 мл доматен сок
- 100 г грах
- 1 с.л. пушен червен пипер
- 1 щипка черен пипер
- 1 с.л. чубрица
- 20 мл олио

Указания

1. Първата стъпка от рецептата е нарязаването на зеленчуците. Нарезете ги на малки кубчета. В дълбок тиган или тенджера сложете олиото. Когато се сгорещи добавете чесъна. След него се слагат останалите зеленчуци. Задушавате се 5 минути.
2. След тях се слага бульона. Разбърква се добре. Поставяме капак и готвим 10 минути.
3. Изсипваме доматения сок. Подправяме и оставяме да къкри на тих огън 30 минути.
4. Подготвяме питките. Ето и готовата постна кавърма. Пълним питките с кавърма. Поднасяме с много, много любов и желание. Пробвайте рецептата и се уверете, че постно е вкусно.

50 мин.

Въглехидрати

4

Енергия

Мазнини

Протеин