



Кошнички от кисело зеле

Съставки

- 1 кафена чаша ориз
- 3 ч.ч. вода
- 1.5 с.л. MAGGI Течен бульон Зеленчуков 160g
- 1 стрък праз лук
- 1 морков
- 100 г гъби печурки
- 1 с.л. джоджен
- 1 щипка кимион
- 1 щипка черен пипер
- 12 листа кисело зеле
- 2 с.л. олио

Указания

1. Първата стъпка от рецептата за кошнички от кисело зеле е подготовката на продуктите. Хубаво е да си нарежете праса на ситно, гъбите също. Моркова на кубчета. Готвенето започва с поставянето на тиган с малко мазнина на котлона. Сложете в тигана първо праса, после морковите. Задушете за кратко, след което добавяте гъбите. Отново се разбърква и готви за минута.
2. Сложете ориза към зеленчуците. Разбърква се отново. Сложете черен пипер, кимион и джоджен.
3. Идва ред и на MAGGI® Течен бульон Зеленчуков, аз сложих лъжица и половина. Отново бъркаме, за да овкусим и обогатим пълнката. На няколко етапа се слага водата. Първо сложете две чаши и половина, след което оставете ориза да поеме течността и да се охлади за малко.
4. Пригответе си форми за мъфини и киселото зеле. Вземете лист зеле и го поставете във формата. Оформете кошничка. Напълнете с ориз. Към всяка кошничка може да сложите и резен гъбка, за да е по-красива. Разпределете и останала вода в пълните кошнички.
5. Кошничките от кисело зеле се пекат във фурната на горен и долен реотан, за 20 минути или до готовност на ориза и зелето. Приятели, надявам се тази идея за кисело зеле с ориз да ви хареса и да я пробвате.

🕒 50 мин.

⊕ 4

Въглехидрати	27.35 g
Енергия	193.37 kcal
Мазнини	8.34 g
Протеин	3.56 g