



Plovas

Ingredientai

- 2 Šaukštai MAGGI BIO daržovių sultinio
- 600 g Kiaulienos nugarinės su šonkauliais
- 450 g Ryžių
- 3 Žali saldieji svogūnai
- 7 Morkos, šaldytos, neparuoštos
- 1 Galva Pluoštelio laiškinių česnakų
- 100 ml Aliejus, pramoninis, rapsų (iš dalies hidrintas) aliejus skirtas riebalams kepti
- 2 Šaukštai Prieskoniai, malti kvapieji pipirai

Instrukcija

1. Supjaustykite mėsą mažais kubeliais ir marinuokite ją su druska, pipirais ir kitais prieskoniais.
2. Kepkite mėsą aliejuje, kol paruduos.
3. Įdėkite smulkintus svogūnus ir kepkite, kol suminkštės, tada pridėkite morkas ir truputį pakepkite.
4. Sumaišykite ryžius, pridėkite pakankamai vandens, kad viską apsemtų, ir gerai pagardinkite. Pridėkite MAGGI sultinį ir gerai išmaišykite.
5. Perpjaukite česnako galvą per pusę ir įdėkite į centrą. Uždenkite ir troškinkite, kol ryžiai išvirs.

47 Minutės

4

Angliavandeniai	63.43 g
Energija	706.56 kcal
Riebalai	33.44 g
Baltymai	38.84 g