Pomidoruose troškintos pupelės su svogūnais

Ingredientai

- 44 g MAGGI® Idea... mišinio makaronams "Spaghetti Bolognese"
- 300 g Žalios šparaginės pupelės
- 400 g Konservuotų smulkintų pomidorų
- 2 Skiltelės Česnakų
- 1 Mažas Svogūnas
- 25 g Šviežių petražolių
- 1 Šaukštas Aliejaus
- 1 Žiupsnelis Druskos
- 1 Žiupsnelis Pipirų

Instrukcija

1. Jei naudojate šviežias pupeles, jas nuvalykite ir blanširuokite. Svogūną susmulkinkite, o česnaką išspauskite per česnakų spaustuką.
2. Įkaitinkite aliejų keptuvėje, sudėkite susmulkintas pupeles. Sudėkite svogūną ir česnaką ir kepkite, kol svogūnas taps permatomas.
3. Sudėkite konservuotus pomidorus ir virkite apie 5 minutes. Po to sumaišykite „Maggi“ pagrindą su vandeniu ir supilkite į kitus ingredientus. Gerai išmaišykite ir virkite ant vidutinės ugnies apie 5 minutes.
4. Patiekite pupeles su smulkintomis petražolėmis.

21 Minutės

3

Angliavandeniai	24.24 g
Energija	166.23 kcal
Riebalai	6.67 g
Baltymai	6.54 g