Грав од рерна

Состојки

- 500 гр бел грав
- 30 гр сончогледово масло
- 1 кг кромид
- 0.33 лук
- 1 гр ловоров лист
- 200 гр домати
- 5 гр бибер

Упатство

1. Гравот ставете го во тенџере, сипете ладна вода и гответе до вриење.

2. Исцедете го гравот и сипете врела вода, па варете додека да омекне, но да не се распадне. Потоа повторно исцедете.

3. Додека гравот се вари, издинстајте кромид на дел од маслото, па додадете сол, бибер и црвен пипер според вкус.

4. Свареният грав пропржете го во тенџерето на остатокот од маслото заедно со кромидот. Додадете малку вода. Крчкајте до вриење.

5. Додадете исечкан лук и домат, па се ставете во огноотпорен сад, претходно премачкан со масло.

6. Гравот потпечете го во рерна на 200 степени 30 минути.

77 Мин

5 порции

Јаглехидрати	80.72 g
Енергија	474.16 kcal
Масти	7.15 g
Протеини	25.94 g