

Сарма

Состојки

- 500 гр мелено говедско месо
- 3 кромид
- 2 моркови
- 2 Глави кисела зелка
- 5 гр MAGGI магијата на вкусот
- 3 гр бибер
- 2 гр босилек
- 3 гр црвена зачинска пиперка
- 27.2 гр сончогледово масло

Упатство

1. Кромидот и морковот исчистете ги и исечкајте ги што поситно.
2. Динстајте на масло, кога ќе омекнат додадете го меленото месо и измешајте.
3. Сипете ги сите зачини во месото и мешајте додека да се изедначи.
4. Одвојте ги поголемите листови од зелката, на секој лист ставете по две лажички од смесата и свиткајте сармичка.
5. Редете во подмачкана тава. Додадете вода и лаворов лист.
6. Печете во рерна на 200 степени додека да се запечат сармите.

175 Мин

5 дел

Јаглехидрати	21.76 g
Енергија	265.9 kcal
Масти	9.15 g
Протеини	26.6 g