



Đuveč

Sastojci

- 4 bijela riba
- 1 patlidžan
- 1 luk
- 2 krumpir
- 2 šalice riža
- 1 tbsp peršin
- 1 tbsp suncokretovo ulje
- 3 g papar
- 3 g MAGGI Magija okusa 400g
- 200 g rajčica

Upute

1. Nasjeckajte glavicu luka i ispržite. Zatim dodajte zamrznuto povrće za đuveč i nasjeckani patlidžan pa ih prodinstajte.
2. Dodajte oljuštenu i narezanu rajčicu, krupno narezani krumpir i rižu.
3. Dodajte vode toliko da prekrije sastojke i pričekajte da zaključa. Smanjite temperaturu i nastavite kuhati na laganoj vatri desetak minuta uz povremeno miješanje.
4. Dodajte MAGGI Magiju okusa, papar i peršin. Kad je đuveč gotov, stavite ga u posudu za pečenje ili vatrostalnu zdjelu, a na vrh dodajte filete.
5. Stavite u pećnicu na 250 stupnjeva i pecite dok riba, riža i krumpir ne budu gotovi.

55 Min

6 porcija

Ugljikohidrati	64.6 g
energija	592 kcal
Masti	16.3 g
Proteini	45.27 g