Svinjski kare s povrćem

Sastojci

- 750 g svinjski kare
- 5 krumpir
- 2 mladi luk
- 300 g bijeli šampinjoni
- 3 mrkva
- 1 šalica kukuruz
- 0.5 šalica grašak
- 30 g češnjak
- 5 g MAGGI Magija okusa 400g
- 4 g papar
- 20 ml MAGGI Würze
- 50 ml suncokretovo ulje
- 200 ml voda

Upute

1. Operite svinjski kare pa zasjecite do kostiju, zatim začinite MAGGI Magijom okusa, nasjeckanim češnjakom i paprom. Stavite u vatrostalnu posudu, dodajte 200 ml vode i prelijte meso uljem. Stavite u prethodno zagrijanu pećnicu na 200 stupnjeva i pecite sat vremena.

2. Dok se meso peče, pripremite povrće. Krumpir i mrkvu očistite i narežite na krupne komade. U jednu zdjelu stavite krumpir i mrkvu, dodajte grašak i kukuruz, pa u zdjelu dolijte 200 ml vode.

3. Otvorite pećnicu, okrenite svinjski kare i dodajte povrće. Povrće iz zdjele istresite oko mesa. Zatvorite pećnicu i nastavite pečenje narednih 30 minuta.

4. Nakon pola sata opet okrenite meso i dodajte šampinjone. Zatim prelijte meso MAGGI Wurze umakom i pecite još 30 minuta. Okus dobro pečenog mesa i povrća će vas oduševiti!

130 Min

6 porcija

Ugljikohidrati	49 g
energija	499.52 kcal
Masti	15.03 g
Proteini	43.79 g