



Grah iz rerne

Sastojci

- 500 g bijeli grah
- 30 g suncokretovo ulje
- 1 kg luk
- 0.33 češnjak
- 1 g MAGGI magija okusa
- 5 g biber crni
- 200 g rajčica

Uputstvo

1. Grah stavite u lonac, nalijte hladnom vodom i kuhajte do ključanja.
2. Ocijedite grah i nalijte vrelom vodom, pa kuhajte dok ne omekša, ali ne i da se raspadne. Nakon toga ga ponovo ocijedite.
3. Dok se grah kuha, prodinstajte crni luk na dijelu ulja, pa dodajte so, biber i mljevenu papriku po ukusu.
4. Skuhani grah propržite u šerpi na ostatku ulja zajedno sa lukom. Dodajte malo vode. Sve ukrčkajte do ključanja.
5. Dodajte isjeckan bijeli luk i paradajz, pa sve stavite u vatrostalnu zdjelu, prethodno podmazanu uljem.
6. Grah zapecite u rerni na 200 stepeni, 30 minuta.

Hranjiva

Ugljikohidrati	43.92 g
Energija	278.42 kcal
Masti	8.2 g
Bjelančevine	10.27 g

77 minuta

4 porcije