

Anghinare umpluta, la cuptor



GARNITURI



Categorie: Garnituri

Timp de preparare: 1 ora

Ingrediente:

- 2 anghinare
- 200 ml de smantana de soia
- 80 g telemea de capra
- 1 ceapa
- 2 linguri de ulei Floriol Mediteran

Mod de preparare:

Spala anghinarea si rupe-i o treime din partea superioara.

Fierbe-o pentru 20-25 de minute intr-o oala umpluta cu apa putin sarata, apoi scurge-o bine si indeparteaza-i frunzele mici interioare. Amesteca smantana de soia cu telemeaua, ceapa si uleiul Floriol Mediteran.

Umple anghinarea cu aceasta compozitie si bag-o la cuptor pentru 10 minute.

Se serveste calda, alaturi de cei dragi.

