



Kario pupelēs su lapiniais kopūstais, morkomis, jogurtu ir baziliku



Kiekis: 3 porcijas
Kalorijos: 153 kcal
Paruošimo laikas: 20 min.

Paruošimo būdas

1. Nurašykite lapinių kopūstų viršūnėles ir stambiai sukapokite
2. Nuskuskite morkas ir supjaustykite plonomis juostelėmis
3. Smulkiai supjaustykite svogūnus ir česnakus
4. Apkepkite lapinius kopūstus, morkas, svogūnus ir česnakus ant keptuvėje įkaitinto aliejaus, kol šiek tiek apskrus
5. Įdėkite pupeles kario padaže ir iškepkite. Paskaninkite druska ir pipirais
6. Sudėkite į didelį dubenį ar lėkštę, pabarstykite baziliku ir patiekite su jogurtu

Rekomendacijos

Puikiai tiks kaip garnyras prie žuvies ar mėsos, taip pat kaip vegetariškas patiekalas

Ingredientai

Baltosios pupelės kario padaže, 425 ml	2 skardinės
Lapiniai kopūstai	300 g
Svogūnas	1 vnt.
Česnakai	2-3 didelės skiltelės
Alyvuogių aliejus	2 valg. šaukšt.
Bazilikas	¼ ryšulėlio
Natūralaus skonio jogurtas	250 ml
Druska ir pipirai	pagal skonį