



Ančiukų krūtinėlės su kininiu kopūstu

Ingredientai

- 4 Antienos krūtinėlės
- 2 Šaukštai Aliejaus
- 8 Lakštai Kininiško kopūsto (pak-choi)
- 300 ml Grietinėlės
- 2 Šaukštai Sviesto
- 1 Šiek tiek Šviežių petražolių
- 1 Šaukštas MAGGI prieskonių Persiladas
- 1 a.š Druskos

Instrukcija

1. Ančiukų krūtinėles oda žemyn sudėkite į įkaitintą keptuvę ir ant smarkios kaitros kepkite 5 min.
2. Tada karštį sumažinkite iki nesmarkaus, įpilkite aliejų, ir 150-200 ml vandens, užberkite ant mėsos druskos, pipirų ir, uždengę dangtį, palikite patiekalą troškintis 1 val. Kartas nuo karto patikrinkite, ar keptuvėje yra pakankamai skysčio, mėsą apverskite. Jeigu reikia, užpilkite šiek tiek vandens.
3. Suberkite į keptuvę MAGGI prieskonius, įdėkite sviestą, pamaišykite, tada supilkite grietinėlę ir sudėkite kininius kopūstus, prieskonines žoleles. Vėl uždenkite dangtį ir 10-15 min. troškinkite, kad kopūstai suminkštėtų.

90 Minutės

4 Porcijos

Angliavandeniai	6.51 g
Energija	428.66 kcal
Riebalai	24.46 g
Baltymai	44.89 g