



Tiršta moliūgų sriuba su vištiena

Ingredientai

- 1 kg Moliūgo
- 230 g Pieno
- 122 g Morkų
- 140 g Svogūnų
- 10 g Natūralaus jogurto
- 14.2 g Sviesto
- 200 g Viščiukų broilerių filė
- 20 g Maggi prieskonių mišinio vištienai
- 2 a.š Aliejaus
- 2 a.š Druskos
- 2 a.š Pipirų

Instrukcija

1. Nulupkite ir supjaustykite moliūgą kubeliais. Nulupkite ir supjaustykite morkas.
2. Moliūgą suberkite į puodą, suberkite nuluptas ir smulkiais gabalėliais supjaustytas morkas ir užpilkite vandeniu, kad apsemtų daržoves. Virkite, kol suminkštės. Švelniai paskaninkite druska ir pipirais.
3. Svogūnus supjaustykite labai smulkiai ir apkepkite svieste, vėliau iškepusius svogūnus suberkite į daržoves, įpilkite pieno ir virkite dar 5 minutes, nuolat maišydami.
4. Vištienos file supjaustykite juostelėmis ar griežinėliais, apibarstykite vištienos prieskoniais ir kepkite įkaitintoje keptuvėje su aliejumi.
5. Sriubą patiekite su šaukštu jogurto ar grietinėlės, dekoruokite žalumynais ir skrebučiais.

46 Minutės

5 Porcijos

Angliavandeniai	22.15 g
Energija	196.39 kcal
Riebalai	7.17 g
Baltymai	13.74 g