



Keptas viščiukas

Ingredientai

- 1500 g Viščiuko
- 2 Šaukštai MAGGI prieskonių vištienai
- 5 Šaukštai Graikiško jogurto
- 3 Šaukštai Pomidorų pastos
- 4 Šaukštai Sviesto
- 500 g Pomidorų
- 1 Skardinė Žaliųjų alyvuogių
- 1 Žiupsnelis Džiovinto raudonėlio
- 1 a.š Druskos
- 0.5 a.š Pipirų

Instrukcija

1. Dubenėlyje sumaišykite jogurtą, pomidorų pastą ir MAGGI prieskonius. Šiuo mišiniu įtrinkite viščiuką. Likusį marinatą supilkite į viščiuko vidų.
2. Pašaukite viščiuką į 200 °C orkaitę ir kepkite 30-40 min. Tada viščiuką apšiekite tirpintu sviestu ir gražinkite į orkaitę. Po 20 min. prie viščiuko sudėkite pomidorus, apšiekite juos skysčiu iš kepimo indo, pagardinkite raudonėliu, druska ir pipirais. Kepkite dar 15-20 min., kol pomidorai iškeps. Dar kelis kartus kepsnį ir pomidorus apšiekite skysčiu iš kepimo indo.
3. Ragaukite kepsnį su pomidorais, alyvuogėmis, žalumynais, kuskusu.

105 Minutės

6 Porcijos

Angliavandeniai	10.59 g
Energija	477.86 kcal
Riebalai	23.05 g
Baltymai	56.26 g