



Imbierinė moliūgų sriuba

Ingredientai

- 800 g Moliūgų
- 800 g Viščiukų broilerių filė
- 1500 ml Vandens
- 100 g Mėlynųjų pelėsių sūrio
- 4 Šaukštai Miltų
- 5 g MAGGI BIO daržovių sultinio
- 2 a.š Maltos saldžiosos paprikos
- 3 a.š Aliejaus
- 3 Šaukštai Sviesto
- 2 a.š Alyvuogių aliejaus
- 1 a.š Malto kumino
- 1 Svogūno
- 1 Obuolio
- 5 g Imbiero šaknies
- 5 g Čiobrelių
- 2 a.š Druskos
- 2 a.š Pipirų

Instrukcija

1. Puode užvirinkite vandenį, įmaišykite MAGGI sultinį, sudėkite kubeliais supjaustytus moliūgą ir obuolį.
2. Svogūną supjaustykite pusžiedžiais ir sudėkite į keptuvėje įkaitintą aliejų. Pamaišydami kepkite ant nesmarkios ugnies. Kai svogūnas ims karamelizuotis, sudėkite supjaustytą imbierą. Dar maždaug 5 min. kepkite. Tada iš keptuvės viską sudėkite į puodą prie moliūgo, suberkite maltą papriką, kuminus. Viską sutrinkite iki tyrės.
3. Vištienos filė pabarstykite druska ir pipirais, pavoliokite miltuose ir kepkite keptuvėje įkaitintame svieste, kol ims skrusti.
4. Išdalykite sriubą į lėkštes, užtrupinkite pelėsinį sūrį, užberkite čiobrelių ir pašlakstykite alyvuogių aliejumi. Ragaukite su čiabata ir traškiais vištienos gabaliukais.

40 Minutės

Angliavandeniai	42.59 g
Energija	619.52 kcal
Riebalai	26.27 g
Baltymai	56.72 g

4 Porcijos