



Lavašas su kepta vištiena

Ingredientai

- 4 Vištienos krūtinėlės
- 1 Kiaušinių
- 1 a.š MAGGI prieskonių vištienai
- 2 Šaukštai Maltų džiūvėsėlių
- 2 Šaukštai Aliejaus
- 100 g Natūralaus jogurto
- 2 Šaukštai MAGGI klasikinio kečupo
- 2 Lavašo lapų
- 4 Salotų lapų
- 1 Puodelis Slyvinių pomidorų

Instrukcija

1. Kiaušinį išplakite su MAGGI prieskoniais. Plakinyje suvilgykite vištienos gabaliukus, pavoliokite juos džiūvėsėliuose ir iškepkitė įkaitintame aliejuje.
2. Jogurtą išmaišykite su kečupu ir ištepkitė šiuo pagardu lavašo lapus. Užtieskite ant viršaus salotų lapus. Prie lavašo krašto išilgai dėkite po du vištienos gabaliukus ir truputį pavyniokite lyg vyniotinį. Tada užlenkite lavašą iš šonų centro link ir tada toliau vyniokite iki galo lyg vyniotinį.
3. Supjaustykite lavašo vyniotinius griežinėliais. Ragaukite su sultenėmis ir pomidorais.

35 Minutės

4 Porcijos

Angliavandeniai	21.91 g
Energija	232.72 kcal
Riebalai	9.83 g
Baltymai	14.09 g