



## Mėsainiai su skrudinta duona

### Ingredientai

- 4 Riekės Įvairių grūdų duonos
- 400 g Maltos jautienos
- 1 Kiaušinių
- 2 Šaukštai Maltų džiūvėsėlių
- 1 a.š MAGGI maltos mėsos prieskonių
- 2 Šaukštai Aliejaus
- 6 Marinuotų agurkėlių
- 4 Pomidorų
- 1 Avokado

### Instrukcija

1. Duonos riekes iš abiejų pusių paskrudinkite įkaitintoje keptuvėje. Malta mėsą sumaišykite su išplaktu kiaušiniu, MAGGI prieskoniais ir džiūvėsėliais. Delnais suformuokite kotletukus ir kepkite ant vidutinės kaitros iš abiejų pusių maždaug po 4 min.
2. Avokadą nulupkite, kauliuką pašalinkite, minkštimą supjaustykite griežinėliais ir sudėkite ant apatinių mėsainių riekelių, užklokite keletą salotų lapų. Ant šių uždėkite po kotletuką. Tada užvožkite viršutinę duonos riekelę ir susmeikite mėsainius, sykiu ant viršaus prismeigdami pomidorus ir agurkėlius. Ragaukite mėsainius su sultimis arba MAGGI sultiniu.

35 Minutės

2 Vienetai

Angliavandeniai	48.11 g
Energija	953.62 kcal
Riebalai	60.68 g
Baltymai	54.9 g