



Orkaitėje kepti moliūgai

Ingredientai

- 2 kg Moliūgo
- 4 Šaukštai Aliejaus
- 2 a.š MAGGI prieskonių Persiladas
- 1 a.š Rudojo cukraus
- 1 a.š Druskos
- 1 a.š Maltų kajeno pipirų

Instrukcija

1. Moliūgus nuplaukite, supjaustykite į 4-6 dalis. (Sėklas galima pašalinti ir prieš kepant.) Aliejų sumaišykite su MAGGI prieskoniais, druska, cukrumi ir kajeno pipirais. Šiuo mišiniu aptepkite moliūgo gabaliukus.
2. Pašaukite moliūgus į 200-220 °C orkaitę ir kepkite 25-30 min.
3. Šitaip iškeptą moliūgą galima ragauti vieną arba panaudoti trintai sriubai bei garnyrui prie mėsos patiekalų.

52 Minutės

6 Porcijos

Angliavandeniai	23.35 g
Energija	176.4 kcal
Riebalai	9.79 g
Baltymai	3.61 g