



Troškinta vištienos šlaunelių mėsa

Ingredientai

- 2 Saliero
- 2 Morkų
- 8 Vištienos šlaunelių
- 200 ml Vandens
- 1 Kubas MAGGI BIO daržovių sultinio
- 400 g Ilgagrūdžių ryžių
- 1 a.š Druskos
- 1 a.š Pipirų

Instrukcija

1. Salierų kotus ir morkas supjaustykite nestorais griežinėliais. Salierų lapelius atidėkite – jais pagardinsite paruoštą patiekalą. Pusę daržovių sudėkite į keptuvės dugną.
2. Paukštienos gabaliukus pjūviu žemyn sudėkite ant daržovių. Užpilkite karštame vandenyje ištirpintą MAGGI kubelį, ant viršaus užberkite likusias daržoves.
3. Keptuvę pašaukite į 200 °C orkaitę ir troškinkite vištieną maždaug 35-40 min.
4. Pasūdytame vandenyje išvirkite ryžius, nusunkite ir patiekite su ištroškinta vištiena. Patiekalą pagardinkite suplėšytais saliero lapeliais ir pipirais.

76 Minutės

8 Vienetai

Angliavandeniai	22.12 g
Energija	525.77 kcal
Riebalai	32.44 g
Baltymai	34.43 g