



Vištiena su daržovėmis

Ingredientai

- 3 Šaukštai Aliejaus
- 600 g Vištienos krūtinėlės
- 1 a.š MAGGI prieskonių vištienai
- 4 Saliero
- 8 Mažų morkyčių
- 2 Šaukštai Sviesto
- 1 a.š Druskos

Instrukcija

1. Keptuvėje įkaitinkite sviestą ir sudėkite vištienos gabaliukus. Užberkite ant jų MAGGI prieskonių mišinį ir retsykiais pavartydami kepkite ant vidutinės kaitros maždaug 15 min.
2. Saliero kotus ir morkytes susmulkinkite dideliais šiaudeliais ir sudėkite į keptuvę prie vištienos, užberkite truputį druskos ir kartas nuo karto pavartydami kepkite toliau maždaug 15 min. Galiausiai sudėkite sviestą ir kepkite dar apie 5 min. Tada vištieną bei daržoves išdalinkite į lėkštes ir ragaukite.

30 Minutės

4 Porcijos

Angliavandeniai	35.03 g
Energija	407.54 kcal
Riebalai	17.81 g
Baltymai	30.23 g