



Vištiena su lydytu sūreliu ir šparagais

Ingredientai

- 2 Vištienos šlaunelių
- 40 g Lydyto sūrelio
- 400 g Žalių šparagų
- 1 Šaukštas Alyvuogių aliejus
- 2 a.š MAGGI prieskonių vištienai
- 2 Šaukštai Sviesto
- 1 a.š Druskos

Instrukcija

1. Aliejuje išmaišykite MAGGI prieskonius. Šiuo mišiniu įtrinkite vištieną. Vištienos gabaliukus ištieskite ant lentelės, ant abiejų gabaliukų užtepkite po šaukštą lydyto sūrelio, uždėkite po keletą šparagų (jeigu reikia, šparagus patrumpinkite).
2. Tada mėsą virš šparagų sutvirtinkite mediniais iešmeliais ir pašaukite į 200 °C orkaitę. Kepkite maždaug 30 min
3. Likusius šparagus apkepkite keptuvėje ištirpintame svieste. Pagardinkite druska, pipirais. Iškeptą vištieną ragaukite su šparagais ir žalumynais.

60 Minutės

2 Porcijos

Angliavandeniai	12.95 g
Energija	705.29 kcal
Riebalai	55.45 g
Baltymai	39.1 g