



Vištienos ir meliono šišlykai

Ingredientai

- 4 Vištienos krūtinėlės
- 2 Šaukštai MAGGI prieskonių vištienai
- 4 Šaukštai Aliejaus
- 1 Meliono Cantoulupe
- 6 Šaukštai MAGGI klasikinio kečupo
- 1 Puodelis Šviežio baziliko

Instrukcija

1. Mėsos marinatui dubenyje sumaišykite aliejų ir MAGGI prieskonius. Vištieną supjaustykite 3x3 cm kubeliais, sudėkite juos į marinatą ir padėkite į šaldytuvą marinuotis 1-3 val.
2. Melioną perpjaukite, pašalinkite žievę ir sėklas. Minkštimą supjaustykite tokio pat dydžio kubeliais kaip mėsą.
3. Suverkite vištieną ant iešmų pramaišiu su meliono gabaliukais ir kepkite virš žarijų, kol mėsą ant iešmo įpjovus ji nebebus rausva.
4. Ragaukite šišlykus su žalumynais, jų salotomis arba išvirtais ryžiais. Šišlykus pagardinkite MAGGI aštriu arba klasikiniu kečupu.

220 Minutės

4 Porcijos

Angliavandeniai	16.11 g
Energija	235.79 kcal
Riebalai	14.74 g
Baltymai	9.44 g