



Vištienos ir moliūgų šašlykai

Ingredientai

- 400 g Moliūgo
- 600 g Vištienos krūtinėlės
- 2 a.š MAGGI prieskonių vištienai
- 2 Šaukštai Aliejaus
- 1 Galva Radicchio salotų
- 1 Puodelis Burokėlių lapų
- 1 a.š Druskos
- 1 Puodelis Slyvinių pomidorų

Instrukcija

1. Moliūgą ir vištieną supjaustykite kubeliais, dubenyje sumaišykite su aliejumi bei MAGGI prieskoniais ir padėkite 1 val. į šaldytuvą marinuotis.
2. Tada mėsos ir moliūgo kubelius glaudžiai suverkite ant iešmelių ir kepkite ant įkaitintų grotelių, kiekvieną pusę maždaug po 3 min.
3. Perpjautą radicchio salotą pašlakstykite trupučiu alyvuogių aliejaus ir taip pat paskrudinkite ant grotelių. Likusiu aliejumi pašlakstykite burokėlių lapelius. Pagardinkite viską druska bei pipirais ir ragaukite.

80 Minutės

4 Porcijos

Angliavandeniai	15.96 g
Energija	243.23 kcal
Riebalai	8.16 g
Baltymai	28.41 g