Vištienos karbonadas

Ingredientai

- 2 Kiaušinių
- 1 Šaukštas Prieskonių mišinio vištienai
- 4 Vištienos krūtinėlės
- 1 Šaukštas Alyvuogių aliejus
- 8 Šaukštai Maltų džiūvėsėlių
- 400 g Viso grūdo ryžių
- 4 Šaukštai Konservuotų kukurūzų
- 1 a.š Druskos
- 1 Puodelis Ridikėlių

Instrukcija

1. Kiaušinius išplakite su MAGGI prieskoniais. Pjausnius paploninkite, suvilgykite plakinyje, pavoliokite džiūvėsėliuose ir dar kartą pamerkite į plakinį bei pavoliokite džiūvėsėliuose.
2. Tada sudėkite į keptuvėje įkaitintą aliejų ir kepkite ant vidutinės kaitros, kiekvieną pusę po – maždaug 5 min.
3. Ryžius išvirkite pasūdytame vandenyje, kaip nurodyta ant pakuotės, nusunkite ir sumaišykite su kukurūzais. Ragaukite kepsnius su ryžiais, ridikėliais ir žalumynais.

35 Minutės

4 Porcijos

Angliavandeniai	108.73 g
Energija	622.73 kcal
Riebalai	9.2 g
Baltymai	23.26 g