



Vištienos šašlykai su marinuotais svogūnais

Ingredientai

- 4 Vištienos krūtinėlės
- 2 Šaukštai MAGGI prieskonių vištienai
- 4 Šaukštai Alyvuogių aliejaus
- 3 Raudonojo svogūno
- 100 ml Obuolių acto
- 50 ml Šilto vandens
- 4 a.š Cukraus
- 1 Šaukštas Druskos
- 1 Žiupsnelis Žirnelių daigų

Instrukcija

1. Svogūnų marinatui dubenyje sumaišykite cukrų, druską, actą ir vandenį. Svogūnus supjaustykite ketvirčiais ir sudėkite į marinatą. Palikite marinuotis, 2-3 val., o dar geriau – pamarinuokite juos iš vakaro ir per naktį palikite šaldytuve.
2. Mėsos marinatui dubenyje sumaišykite aliejų ir MAGGI prieskonius. Vištieną supjaustykite 3x3 cm kubeliais, sudėkite juos į marinatą ir palikite šaldytuve marinuotis 1-3 val.
3. Suverkite vištieną ant iešmų pramaišiu su svogūnų gabaliukais ir kepkite virš žarijų, kol mėsa ant iešmo įpjovus ji nebebus rausva. Ragaukite šašlykus su žalumynais, jų salotomis arba išvirtais ryžiais, keptomis bulvėmis. Šašlykus skanu pagardinti MAGGI česnakiniu arba klasikiniu kečupu.

390 Minutės

4 Porcijos

Angliavandeniai	34.25 g
Energija	894.25 kcal
Riebalai	31.54 g
Baltymai	10.09 g