



## Keptos vištienos šlaunelės su šparagais

### Ingredientai

- 4 Vištienos šlaunelės
- 1 Šaukštas MAGGI prieskonių Persiladas
- 4 Šaukštai Alyvuogių aliejaus
- 400 g Žalių šparagų
- 1 Žiupsnelis Svogūnų laiškų
- 1 a.š Druskos
- 0.5 Galva Žalias kopūstas
- 40 g Morkų
- 4 Šaukštai Alyvuogių aliejaus
- 2 Šaukštai Baltojo balzaminio acto
- 2 Šaukštai Klevų sirupas
- 0.5 a.š Pipirų

### Instrukcija

1. Aliejų sumaišykite su pasirinktais MAGGI prieskoniais ir šiuo mišiniu įtrinkite šlauneles. Sudėkite jas į kepimo skardą ir pašaukite į 200 °C orkaitę. Kepkite maždaug 25 min.
2. Tada pašalinkite šparagų žievę ir sudėkite juos šalia šlaunelių į mėsos sultis, užberkite truputį druskos. Jei mėsos sulčių mažai, pašlakstykite šparagus aliejumi. Gražinkite skardą į orkaitę ir kepkite dar maždaug 12-15 min.
3. Salotoms kopūstą smulkiai supjaustykite, morkas sutarkuokite. Dubenyje juos užpilkite aliejumi, sirupu bei balzaminio actu ir pagardinkite druska, pipirais. Viską gerai išmaišykite, o dar geriau - ranka sumaigykite paspausdami delnuose ingredientus, kad daržovės greičiau įsigertų marinato.
4. Iškeptas šlauneles ragaukite su šparagais ir kopūstų salotomis.

45 Minutės

4 Porcijos

Angliavandeniai	20.55 g
Energija	403.52 kcal
Riebalai	31.57 g
Baltymai	12.69 g