



Kalėdinė žąsis, įdaryta obuoliais

Ingredientai

- 3500 g Žąsies
- 3 Šviežio rozmarino šakelės
- 5 Obuolių
- 1 a.š MAGGI prieskonių vištienai
- 2 Kubai MAGGI BIO vištienos sultinys
- 3 Česnako skiltelių
- 1 a.š Druskos

Instrukcija

1. Iš žąsies išimame riebalinę dalį, ją supjaustome gabaliukais ir trumpai pakepame keptuvėje. Pakepintus spirgučius sumaišome su ketvirčiais supjaustytais obuoliais. Į šį mišinį įberame druskos, smulkiai pjaustyto česnako skilteles ir susmulkintą rozmariną. Taip pat įdedame vištienos prieskonių, jais ištriname ir žąsies vidų. Žąsį prikemšame obuolių ir spirgučių mase.
2. Ją uždengiame folija ir kepame orkaitėje 200 laipsnių temperatūroje. 1 kg žąsies kepa apie 40 minučių, tad pagal žąsies svorį skaičiuokite kepimo laiką. Po valandos kepimo foliją nukelkite, užpilkite paruoštu vištienos sultiniu ir toliau kepkite uždengę. Praėjus reikiamam laikui patikrinkite žąsį peiliu, ar iškepė. Jeigu mėsa dar rausva, kepkite papildomai atidengtoje skardoje (iki valandos).

155 Minutės

7 Porcijos

Angliavandeniai	9.38 g
Energija	810.92 kcal
Riebalai	13.95 g
Baltymai	152.52 g