



Troškinta menkė

Ingredientai

- 800 g Šviežios menkės filė
- 400 g Konservuotos pomidorų tyrės
- 200 g Slyvinių pomidorų
- 1 Svogūno
- 2 Ančiuvių filė
- 100 g Žalių alyvuogių be kauliukų
- 3 Šaukštai Miltų
- 1 a.š MAGGI prieskonių mišinio Persilade

Instrukcija

1. Svogūną supjaustome plonais pusžiedžiais, o pomidoriukus perpjauname per pusę. Menkės filė supjaustome 3 cm pločio juostelėmis ir apvoliojame miltų, druskos bei pipirų mišinyje.
2. Į keptuvę įpilame alyvuogių aliejaus, įdedame ančiuvių filė ir pakepiname, kol ančiuviai sutrupės. Sudedame supjaustytus pomidoriukus ir maišant pakepiname 2-3 minutes ant vidutinės ugnies. Sudedame svogūną ir dar maišant pakepiname kelias minutes, kol išgaruos skystis. Tada sudedame menkės juosteles, išmaišome ir trumpai pakepiname. Supilame pomidorų tyrę, įberiamė Maggi Persilade prieskonių. Išmaišome ir patroškiname 2-3 minutes. Supjaustome alyvuoges ir pabarstome ant patiekalo.

30 Minutės

4 Porcijos

Angliavandeniai	32.6 g
Energija	398.55 kcal
Riebalai	5 g
Baltymai	54.93 g