



Ériukas prancūziškai

Ingredientai

- 600 g Sausų baltųjų pupelių
- 50 g Sviesto
- 1000 g Ériuko
- 1 Svogūno
- 3 Gvazdikų galvučių
- 1 Česnako skiltelių
- 1 Kubas MAGGI BIO daržovių sultinio
- 1 a.š MAGGI prieskonių Persiladas
- 20 g Žolelių mišinio

Instrukcija

1. Nulupti svogūną ir įsmeigti į jį gvazdikų galvutes. Pamerkti pupeles į šalto vandens indelį per naktį kartu su svogūnu, česnako skiltele. Nuplauti pupeles ir virti jas pusantros valandos, tada nupilti vandenį, įberti druskos, pipirų ir palikti pastovėti.
2. Padalinti į dvi lygias dalis sviestą ir palikti atšilti iki kambario temperatūros. Érieną įtrinti Maggi Persilade prieskoniais, aptepti pirmąja dalimi sviesto ir padengti visą paviršių smulkintomis prieskoninėmis žolelėmis. Kepti mėsą orkaitėje 220 temperatūroje 50 minučių, dažnai apipilant ją kepimo metu susidariusiomis sultimis.
3. Išėmus mėsą iš skardos, pašildyti kepimo metu susidariusį skystį pačioje kepimo skardoje. Įpilti vieną stiklinę paruošto daržovių Maggi Bio sultinio ir virti maišant, kol išgaruos maždaug pusė skysčio. Skystį nukošti, pasūdyti ir įberti pipirų. Į pupeles įdėti likusį sviestą, pupeles paskirstyti lėkštėje, ériuko koją serviruoti ant viršaus. Padažą pateikti šalia.

85 Minutės

5 Porcijos

Angliavandeniai	28.6 g
Energija	237.62 kcal
Riebalai	9.44 g
Baltymai	11.45 g