



Kiniška vištiena

Ingredientai

- 700 g Vištienos krūtinėlės
- 2 Šaukštai Aliejaus
- 250 g Ilgagrūdžių ryžių
- 500 g MAGGI Saldžiarūgščio kinų stiliaus padažo
- 1 Pluoštelio laiškinių česnakų
- 1 a.š Juodųjų sezamo sėklų

Instrukcija

1. Vištieną supjaustykite kubeliais ir sudėkite į keptuvėje įkaitintą aliejų ir retsykais pavartydami kepkite ant vidutinės ar smarkios ugnies, kol ims gražiai skrusti, maždaug 12-15 min. Tuomet užpilkite ant jos MAGGI padažą ir viską išmaišę dar keletą minučių patroškinkite.
2. Paruoštą vištieną pagardinkite sezamų sėklomis, susmulkintais laiškiniais česnakais, ragaukite su ryžiais.

20 Minutės

4 Porcijos

Angliavandeniai	41.55 g
Energija	372.51 kcal
Riebalai	7.86 g
Baltymai	32.43 g