



Vištiena su pomidorų padažu ir mocarela

Ingredientai

- 2 Vištienos krūtinėlės
- 2 Šaukštai Aliejaus
- 1 Kiaušinio
- 70 g Maltų džiūvėsėlių
- 70 g Kietojo parmezano sūrio
- 500 g MAGGI itališko stiliaus padažo
- 2 Mocarelos sūrio
- 1 Puodelis Šviežio baziliko

Instrukcija

1. Keptuvėje įkaitinkite aliejų. Nuplautą, nusausintą vištieną suvilgykite kiaušinio, druskos ir pipirų plakinyje, pavoliokite džiūvėsėlių bei sūrio mišinyje ir kepkite ant vidutinė ar mažesnės kaitros kiekvieną pusę po maždaug 6 min.
2. Tada į keptuvę prie kepsnių supilkite MAGGI padažą, sudėkite ant viršaus suplėšytą mocarelą ir pašaukite į 200 °C orkaitę. Jeigu turite, užberkite ant kepsnių šiek tiek tarkuoto kietojo sūrio. Kepkite maždaug 15 min. Ragaukite su žalumynais, daržovių salotomis.

32 Minutės

4 Porcijos

Angliavandeniai	23.02 g
Energija	389.18 kcal
Riebalai	20.02 g
Baltymai	22.44 g