



Meksikietiškas plėšytos vištienos troškiny

Ingredientai

- 800 g Vištienos krūtinėlės
- 200 g Konservuotų kukurūzų
- 1 Svogūno
- 2 Šaukštai Alyvuogių aliejus
- 400 g Juodųjų pupelių
- 500 g MAGGI meksikietiško stiliaus padažo su daržovėmis
- 200 ml MAGGI BIO daržovių sultinio
- 1 Citrinos
- 1 Puodelis Kalendros

Instrukcija

1. Pupos nusunkite ir perliekite šaltu vandeniu. Visus ingredientus, išskyrus citriną ir žalumynus, sudėkite į troškintuvą arba didelę keptuvę aukštais kraštais.
2. Uždenkite dangtį ir troškinkite ant nesmarkios ugnies 2-2,5 val., kol mėsa bus lengva suplėšyti mažais gabaliukais. Retsykais patikrinkite, ar pakanka skysčio – jeigu reikia, užpilkite šiek tiek vandens.
3. Baigiant gaminti patikrinkite, ar pakanka druskos, pipirų. Patiekalą patiekite su žalumynais ir citrinos skiltelėmis.

130 Minutės

4 Porcijos

Angliavandeniai	43.38 g
Energija	452.55 kcal
Riebalai	8.07 g
Baltymai	42.28 g