



## Orkaitėje kepta vištienos filė su kukurūzais

### Ingredientai

- 320 g Viščiukų broilerių filė
- 150 g Konservuotų kukurūzų
- 100 g Svogūnų
- 200 g Čederio sūrio
- 2 a.š Druskos
- 2 a.š Pipirų
- 22 g Maggi prieskonių mišinio vištienai
- 200 ml Grietinėlės

### Instrukcija

1. Supjaustykite vištienos broilerių file vidutinio dydžio gabaliukais. Maggi vištienos prieskonių mišinį suberkite į indą su supjaustyta vištiena ir viską gerai išmaišykite. Sodresniam skoniui palikite per naktį ar kelioms valandoms šaldytuve.
2. Į dubenį sudėkite konservuotus kukurūzus, smulkintą svogūną, įpilkite grietinėlę ir suberkite tarkuotą čederio sūrį. Visą gerai išmaišykite bei pagardinkite druska ir pipirais.
3. Į karščiui atsparų indą sudėkite vištieną ir gautą padažą. Vištieną kepkite orkaitėje 180 laipsnių temperatūroje apie 35–40 minučių, kol pagels.

55 Minutės

4 Porcijos

Angliavandeniai	13.69 g
Energija	402.62 kcal
Riebalai	24.02 g
Baltymai	32.93 g