Menkių ir krevečių troškinys

Ingredientai

- 400 g Šviežios menkių filė
- 300 g Krevečių
- 2 Svogūnų
- 2 Šaukštai Sviesto
- 10 g Aliejaus
- 20 ml Baltojo vyno
- 6 Šaukštai Pomidorų pastos
- 200 g Šaldytų žirnelių
- 200 ml Vandens
- 2 g Aitriosios paprikos
- 1 a.š Pipirų
- 300 g Basmatti ryžių
- 2 a.š Druskos

Instrukcija

1. Krevetes atitirpinkite, nuplaukite ir palikite apdžiūti.
2. Svogūnus susmulkinkite ir pamaišydami kepkite svieste bei aliejuje ant nesmarkios kaitros 6-7 min. Užpilkite vyną ir pamišydami kepkite 1-2 min.
3. Puode užvirinkite vandenį, įmaišykite MAGGI sultinį ir sudėkite svogūnus iš keptuvės, įmaišykite pomidorų pastą. Po 1-2 min. sudėkite menkių filė, krevetes ir drungnu vandeniu perlietus žirnelius. Puodą uždenkite ir troškinkite 4-5 min.
4. Ryžius išvirkite pasūdytame vandenyje, kaip nurodyta ant pakuotės.
5. Paruoštą troškinį pagardinkite druska, aitriąja paprika, juodaisiais pipirais ir ragaukite su ryžiais.

41 Minutės

4 Porcijos

Angliavandeniai	36.64 g
Energija	430.75 kcal
Riebalai	10.65 g
Baltymai	37.27 g