Paprikų troškinys
Peperonata su vištiena

Ingredientai

- 2 Vištienos krūtinėlių
- 2 Kiaušinių
- 200 g Maltų džiūvėsėlių
- 3 Spalvotų paprikų
- 100 g Vyšninių pomidoriukų
- 1 Raudonojo svogūno
- 2 Česnako skiltelių
- 1 Poro
- 10 g MAGGI BIO vištienos sultinio
- 2 a.š Alyvuogių aliejaus
- 2 a.š Druskos
- 2 a.š Pipirų

Instrukcija

1. Kiaušinius išplakti su druska ir pipirais. Vištienos krūtinėles pamirkyti plakinyje, apvolioti džiuvėsėliuose, dar karta pamirkyti plakinyje ir vėl apvolioti džiuvėsėliais. Apšlakstyti alyvuogių aliejumi ir kepti iki 180°C įkaitintoje orkaitėje ape 30 min. Jei turite temperatūrą matuojantį zondą, tuomet vištieną kepkite tol, kol vidinė temperatūra pasieks 85°C.

2. Į 0,5 l vandens įdėti sultinio kubelį ir virti, kol ištirps. Susmulkinti česnaką bei svogūną ir kepinti keptuvėje su alyvuogių aliejumi ant silpnos kaitros. Kai suminkštės ir pradės skleisti kvapą, sudėti griežinėliais pjaustytą porą. Užpilti du samčius sultinio, kad daržovės pradėtų troškintis. Pomidoriukus supjaustyti pusiau ar į keturias dalis ir taip pat dėti troškintis į keptuvę. Paprikas išvalyti ir suplėšyti arba supjaustyti stambiais gabaliukais. Sudėti į keptuvę ir troškinti apie 10 min. Jei trūksta sultinio, po truputį dapilti troškinimosi metu.

3. Troškinį geriausia pateikti gilesnėje lėkštėje. Ant viršaus sudėti riekelėmis supjaustytą vištieną. Nepamirškite pabarstyti druska ir pipirais.

61 Minutės

3 Porcijos

Angliavandeniai	55.87 g
Energija	517.8 kcal
Riebalai	22.58 g
Baltymai	21.07 g