Citrininis vištienos troškinys su perliniu kuskusu

Ingredientai

- 6 vištos šlaunelių su oda
- 2 Cukinijų
- 300 g konservuotų artišok
- 200 g Žaliųjų alyvuogių
- 1 Citrinos
- 2 Šaukštai MAGGI BIO vištienos sultinio
- 4 Skiltelės česnako
- 1 Žiupsnelis džiovintų raudonėlių
- 5 g Druskos
- 5 g Juodųjų pipirų
- 30 g Alyvuogių aliejaus
- 300 g perlinio kuskuso
- 30 g skrudintų pistacijų
- 30 g Petražolių lapelių
- 30 g džiovinti abrikosai
- 2 Šaukštai MAGGI BIO vištienos sultinio
- 30 g Alyvuogių aliejaus

Instrukcija

1. Vištų šlauneles pagardiname druska, juodaisiais pipirais ir apkepame įkaitintoje keptuvėje su trupučiu aliejaus, kol odelė taps auksinė. Kai šlaunelės apskrunda, jas trumpam atidedame į šalį.

2. Į keptuvę pilame dar truputį aliejaus ir apkepame storais griežinėliais supjaustytas cukinijas, kol apskrus. Sudedame smulkintus česnakus ir griežinėliais pjaustytą citriną, kepame, kol sušils. Galiausiai į keptuvę beriame alyvuoges, konservuotus artišokus, žiupsnį raudonėlių ir išmaišome. Jei keptuvę galima komandiruoti į orkaitę, ant viršaus sudedame apkeptas šlauneles. Jei ne, tuomet viską sudedame į troškinimo indą.

3. Verdančiame vandenyje ištirpiname 2 kupinus šaukštelius skysto „Maggi" vištienos sultinio – reikės bent pusės litro sultinio. Paragaujame, ar užtenka skonio – pasireguliuojame pagal savo poreikį. Sultinį supilame ant vištienos ir daržovių. Perkeliame viską į iki 180 laipsnių įkaitintą orkaitę ir paliekame kepti atidengtą apie 30 minučių. Pačioje pabaigoje galima įjungti grilio režimą, jei norisi labiau apskrudusios odelės.

4. Gaminame kuskusą. Puode užverdame 600 ml vandens ir jame ištirpiname 2 šaukštelius skysto „Maggi" vištienos sultinio. į verdantį sultinį suberiame perlinį kuskusą ir ant silpnos ugnies paverdame uždengę dangčiu apie 10 minučių, kol visas skystis susigers į kruopas. Išvirusias kruopas švelniai pakedename šakute, pagardiname alyvuogių aliejumi. Suberiame kapotus riešutus, žoleles ir abrikosus ir patiekiame dar šiltą kartu su vištiena.

60 Minutės

4

Angliavandeniai	83.85 g
Energija	1263.81 kcal
Riebalai	75.79 g
Baltymai	64.28 g