



Sriuba su kukurūzų leistinukais ir vištiena

Ingredientai

- 2 l „Maggi“ skysto vištienos sultinio
- 40 g Sviesto
- 2 Morkų
- 350 g Moliūgų
- 3 Česnako skiltelių
- 10 g Imbiero šaknies
- 2 a.š kario miltelių
- 300 g keptos arba virtos vištieno
- 100 g Konservuotų kukurūzų
- 15 g kalendrų lapelių
- 15 g svogūno laiškų
- 30 ml Citrinų sulčių
- 60 g Miltų
- 70 g Kukurūzų kruopų
- 0.5 a.š Kepimo miltelių
- 5 g Druskos
- 120 ml Pieno

Instrukcija

1. Puode išlydome sviestą ir jame apkepame pasmulkintą vištieną. Jai apskrudus, į puodą siunčiame nuo burbuolės nupjaustytus kukurūzus (arba nusunktus konservuotus), smulkiai sutarkuotą imbiero šaknį ir česnako skilteles, suberiame kario miltelius. Pakepame, kol gardžiai pakvips.
2. Karštame vandenyje ištirpiname 3 šaukštelių „Maggi“ skysto vištienos sultinio ir supilame į puodą. Ten pat suberiame supjaustytą moliūgą ir morkas, viską išmaišome ir verdame ant vidutinės kaitros apie 10 minučių, kol morkos ir moliūgai visiškai suminkštės.
3. Kol sriuba verda, gaminame leistinukus. Dubenėlyje sumaišome abiejų rūšių miltus, kepimo miltelius, druską. Užpilame pienu ir šakute išmaišome, kol visi miltai sudrėks. Pradžioje tešla gali atrodyti šiek tiek skystoka, bet po kelių minučių kukurūzų kruopos išbrinks, leistinukus galėsite lengvai formuoti rankomis.
4. Sriubai išvirus sumažiname kaitrą iki minimalios. Imdami po mažytį gabalėlį tešlos, tarp delnų susukame pailgos formos leistinukus ir metame juos į sriubą. Verdame dar apie 5–7 minutes (priklausomai nuo virtinukų dydžio). Išvirę jie gerokai padidės. Prieš patiekdami sriubą pagardiname svogūnų laiškais, kalendrų lapeliais ir citrinos sultimis.

50 Minutės

4

Angliavandeniai	49.16 g
Energija	476.55 kcal
Riebalai	20.06 g
Baltymai	26.89 g