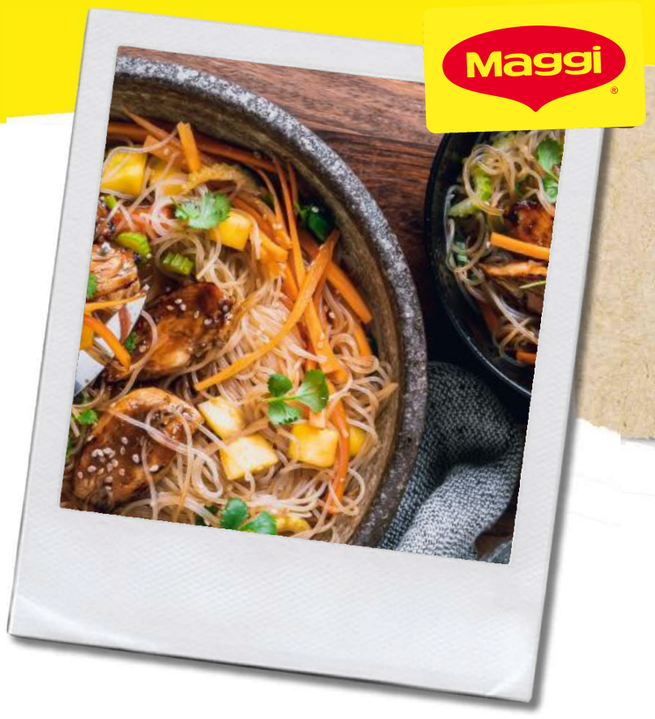

Salotos su ryžių makaronais, vištiena ir mangais

Ingredientai

- 100 g Morkų
- 50 g Žalių svogūnų laiškų
- 200 g Žalių salierų
- 200 g viščiuko
- 350 g Žali mangai
- 70 g Ryžių lakštiniai makaronai, sausi
- 30 g Kalendros
- 2 Šaukštai Sėklos, džiovintos sveikos sezamo sėklos
- 1 Šaukštas Canola aliejus
- 3 Šaukštai Paruoštas vartoti žuvų padažas
- 1 Pakelis MAGGI Terijakio skonio vištienos padažas 65g
- 20 g Šviežios žaliųjų citrinų sultys

Instrukcija

1. Svogūną nuplaukite ir supjaustykite žiedais. Morkas nuplaukite, nuskuskite ir supjaustykite mažais kubeliais. Salierą nuplaukite ir supjaustykite plonais griežinėliais. Mangą nulupkite ir supjaustykite mažais kubeliais. Susmulkinkite kalendrą. Vištienos krūtinėlės filė nuplaukite, nusausinkite ir supjaustykite juostelėmis.
2. Paruoškite ryžių makaronus pagal instrukcijas ant pakuotės.
3. Tuo tarpu keptuvėje paskrudinkite sezamo sėklas.
4. Keptuvėje įkaitinkite aliejų. Vištienos juosteles kepkite apie 3 minutes. Įdėkite Maggi Teriyaki skonio pastą ir trumpai pakepinkite. Išimkite viską iš keptuvės ir atidėkite šiltai. Morkas ir salierą sudėkite į keptuvę ir kartu pakepinkite 3 minutes. Taip pat suberkite mangą ir svogūną. Toliau trumpai kaitinkite.
5. Į keptuvę sudėkite paruoštus ryžių makaronus ir iškeptus vištienos gabalėlius. Pagardinkite žuvies padažu ir laimo sultimis. Patiekiant pabarstykite salotas susmulkintomis kalendromis, skrudintomis sezamo sėklomis.

33 Minutės

3

Angliavandeniai	52.51 g
Energija	383.63 kcal
Riebalai	10.88 g
Baltymai	20.61 g