Aviena įdaryti balandėliai

Ingredientai

- 25 Lakštai Žalias kopūstas
- 1 Puodelis Basmatti ryžių
- 300 g Veršiena, žalia liesa koja
- 8 g Česnakų
- 1 a.š Prieskoniai, malti kvapieji pipirai
- 0.25 a.š Prieskoniai, maltascinamonas
- 4 g Šviežios pipirmėtės
- 2 Šaukštai Sviesto
- 40 g Česnakų
- 20 g Vištienos
- 1 Puodelis Šilto vandens
- 30 g Citrinų sulčių

Instrukcija

1. Kopūstų lapus apvirkite verdančiame vandenyje 5–6 m. arba kol suminkštės ir taps lankstūs.
2. Dubenyje sumaišykite ryžius, mėsą, 2 smulkiai supjaustytus česnakus, prieskonius, mėtas ir sviestą.
3. Ant lapo išilgai uždėkite kupiną šaukštą įdaro, užlenkite išorinius kraštus link centro ir susukite.
4. Balandėlius sudėkite į troškintuvą arba vidutinio dydžio puodą, tarp jų išdėliokite likusius česnakus.
5. Sumaišykite vandenį, MAGGI® vištienos sultinį, citrinų sultis ir užpilkite ant suktinukų. Užpilkite tiek vandens, kad apsemtų suktinukus.
6. Uždenkite ir virkite ant silpnos ugnies apie 1 val. arba kol ryžiai išvirs.
7. Patiekite su jogurtu.

7 Minutės

6

Angliavandeniai	13.17 g
Energija	146.85 kcal
Riebalai	5.21 g
Baltymai	12.79 g