Vištienos ir jautienos sriuba su keptomis daržovėmis

Ingredientai

- 500 g Vištienos krūtinėlės
- 500 g Jautienos filė
- 20 g Skysto MAGGI vištienos sultinio
- 100 g Žali pastarnokai
- 30 g Saliero
- 1 Morkų
- 1 Svogūnų
- 15 g Česnakų
- 140 g Žalių porų
- 0.45 g Prieskoniai, malti kvapieji pipirai
- 4 Lauro lapų
- 1.5 a.š Druskos
- 40 g Šviežių petražolių
- 15 g Saulėje džiovinti pomidorai aliejuje
- 2.3 g Pipirų
- 3 g Džiovintų baravykų
- 30 g Parmezano sūrio
- 8 g Džiovinto rozmarino
- 8 g Prieskoniai, džiovinti čiobreliai

Instrukcija

1. Kruopščiai nuplaukite maždaug 500 g vištienos ir 500 g jautienos krūtininės. Sudėkite į didelį puodą, užpilkite šaltu vandeniu (apie 3 litrus) ir užvirinkite. Nugriebkite nuo paviršiaus putas. Virkite ant labai silpnos ugnies.

2. Tuo tarpu paruoškite daržoves: morkas, petražolės šaknį, saliero gabalėlį, svogūną ir poro gabalėlį. Svogūną supjaustykite ketvirčiais.

3. Likusias daržoves sudėkite ant kepimo skardos, apšlakstykite alyvuogių aliejumi ir kepkite iki 200 °C įkaitintoje orkaitėje. Kepkite 20–25 minutes, kol lengvai paruduos.

4. Sudėkite keptas daržoves į puodą su mėsa. Įdėkite lauro lapą, kvapiųjų pipirų uogas, 1 arbatinį šaukštelį pipirų, 1,5 arbatinio šaukštelio druskos, 5 džiovintus pomidorus, parmezano sūrio žievelės gabalėlį, džiovintų baravykų, čiobrelio šakelę, rozmarino šakelę ir šiek tiek petražolių.

5. Virkite ant silpnos ugnies bent 1,5 valandos be dangčio, kol sultinys taps aromatingas ir šiek tiek auksinės spalvos.

6. Virimo pabaigoje sriubą įpilkite 2 šaukštus vištienos sultinio, kad išryškintumėt skonį.

120 Minutės

8

Angliavandeniai	11.68 g
Energija	233.98 kcal
Riebalai	6.36 g
Baltymai	34.06 g