Kiaulienos nugarinė medaus ir garstyčių padaže

Ingredientai

- 400 g Kiaulienos nugarinės
- 20 g Skysto MAGGI vištienos sultinio
- 1 Šaukštas Dižono garstyčių
- 0.5 Šaukštas Medaus
- 1 Svogūnų
- 200 g Grietinėlės
- 1 Šiek tiek Pipirų
- 1 g Šviežių petražolių

Instrukcija

1. Nuimkite plėveles nuo 400 g nugarinės ir supjaustykite jas 2–3 cm gabalėliais. Pagardinkite druska bei pipirais.

2. Keptuvėje įkaitinkite šiek tiek aliejaus ir trumpai apkepkite vištienos nugarinę iš abiejų pusių, kol gražiai apskrus. Išimkite iš keptuvės.

3. Smulkiai supjaustykite 1 svogūną. Sudėkite į tą pačią keptuvę ir kepkite, kol suminkštės ir lengvai apskrus.

4. Į puodą įpilkite 200 ml vandens. Įdėkite 1 valgomąjį šaukštą garstyčių, 1 arbatinį šaukštelį prancūziškų garstyčių, 2 valgomuosius šaukštus vištienos sultinio arbatinį šaukštelį medaus. Tada supilkite 200 ml saldžios grietinėlės ir užvirinkite.

5. Supilkite mėsą atgal į padažą ir troškinkite apie 15 minučių. Patiekite su mėgstamomis daržovėmis ir keptomis bulvėmis. Prieš patiekiant, nugarinę galite pabarstyti smulkintomis petražolėmis.

31 Minutės

4

Angliavandeniai	6.84 g
Energija	190.75 kcal
Riebalai	7.62 g
Baltymai	23.01 g