



## Ingredientai

- 400 g Vištiena, žali broileriai arba vištiena kepimui, krūtinėlė, be odos, be kaulų, tik mėsa
- 1 Svogūnų
- 10 g Česnakų
- 40 g Žalių salierų
- 20 g Žalių špinatų
- 10 g Skysto MAGGI vištienos sultinio
- 120 g Saulėje džiovinti pomidorai
- 300 g Grietinėlės
- 2 g Džiovinto raudonėlio
- 6 g Druskos
- 2 Šaukštai Alyvuogių aliejus

## Instrukcija

1. Vištieną supjaustykite mažesniais gabalėliais, tada pagardinkite druska, pipirais ir žiupsneliu raudonėlio. Didelėje keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų ir kepkite vištieną iš abiejų pusių, kol gražiai apskrus. Kai iškeps, išimkite iš keptuvės ir atidėkite.
2. Į tą pačią keptuvę, kurioje kepėte vištieną, sudėkite smulkintą svogūną, 2 skilteles česnako ir nedidelį saliero stiebą. Kepkite ant vidutinės ugnies, kol daržovės suminkštės ir pradės šiek tiek ruduoti.
3. Sudėkite 6–8 juostelėmis supjaustytus džiovintus pomidorus ir kepkite kelias minutes, kad išsiskirtų jų aromatas.
4. Į daržoves įpilkite 1–2 šaukštus vištienos sultinio, tada supilkite 1 puodelį riebios grietinėlės. Gerai išmaišykite. Kai padažas pradės virti, į keptuvę sudėkite anksčiau apkeptus vištienos gabalėlius ir sumažinkite kaitrą. Viską kartu troškinkite ant silpnos ugnies apie 5–10 minučių, kol padažas sutirštės, o vištiena taps sultinga ir iškepusi.
5. Galiausiai įdėkite saują jaunų špinatų lapelių ir maišykite, kol špinatai suminkštės.
6. Pagardinkite pagal skonį druska, pipirais ir, jei reikia, dar žiupsneliu raudonėlio.

⌚ 30 Minutės

⊕ 4

Angliavandeniai	23.69 g
Energija	366.98 kcal
Riebalai	18.4 g
Baltymai	29.71 g