Fajita vištienos dubuo karšto oro gruzdintuvėje

Ingredientai

- 600 g Vištiena, žali broileriai arba vištiena kepimui, krūtinėlė, be odos, be kaulų, tik mėsa
- 1 Žalios raudonosios saldžiosios paprikos
- 1 Svogūnų
- 150 g Kukurūzai, saldūs, balti, šaldyti, branduoliai ant burbuolės, virti, virti, nusausinti, su druska
- 1 Šaukštas Augalinis aliejus, palmių branduolys
- 1 Maišelis Maggi Air Fryer Wrap Fajita
- 100 g Žalios Iceberg salotos (taip pat traškių rūšių)
- 100 g Pomidorų
- 150 g Žali agurkai su žievele
- 1 Avokado
- 30 g Šviežių petražolių
- 3 Šaukštai Grietinės
- 1 g Pipirų
- 500 g Žali rudi, ilgagrūdžiai ryžiai
- 2 Šaukštai Citrinų sulčių

Instrukcija

1. Įkaitinkite karšto oro gruzdintuvę iki 180 °C. Išvirkite ryžius pagal instrukcijas ant pakuotės.
2. Vištienos krūtinėlę supjaustykite gabalėliais. Nuplaukite papriką, išimkite sėklas ir supjaustykite juostelėmis. Nulupkite svogūną ir supjaustykite jį skiltelėmis. Nupjaukite kukurūzus nuo burbuolės.
3. Dubenyje kruopščiai sumaišykite paruoštas daržoves, vištieną su aliejumi ir fajitos prieskonių mišinį. Viską sudėkite į įkaitintą gruzdintuvę ir kepkite 180 °C temperatūroje maždaug 12 minučių, dažnai vartydami.
4. Tuo tarpu stambiai suplėšykite aisbergo salotas, vyšninius pomidorus perpjaukite pusiau, agurką supjaustykite į keturias dalis ir smulkinkite, avokadą supjaustykite griežinėliais. Petražoles stambiai supjaustykite.
5. Visus ingredientus sudėkite greta į dubenį. Sumaišykite grietinę su citrinos sultimis ir pipirais ir apšlakstykite patiekalą. Patiekite.

26 Minutės

4

Angliavandeniai	117.79 g
Energija	849.09 kcal
Riebalai	21.39 g
Baltymai	47.22 g