Grilyje kepta vištienos filė

Ingredientai

- 2 Šaukštai Majonezo
- 500 g viščiuko
- 3 Skiltelės Česnakų
- 1 a.š Maltos saldžiosos paprikos
- 1 a.š Prieskoniai, džiovinti kalendros lapai
- 5 Šaukštai Majonezo
- 1 a.š Prieskoniai, imbieras, maltas
- 2 Skiltelės Česnakų
- 0.5 Šaukštas Medaus
- 1 Šaukštas Šviežios žaliųjų citrinų sultys
- 1 a.š Prieskoniai, džiovinti kalendros lapai
- 2 g Prieskoniai, aitriosios paprikos milteliai
- 1 Žiupsnelis Druskos

Instrukcija

1. Vištienos filė šiek tiek paplokite muštuku. Dubenyje sumaišykite 2 šaukštus majonezo, 3 susmulkintas česnako skilteles, saldžiąją papriką, žiupsnelį maltos kalendros, 1 arbatinį šaukštelį medaus, druską ir pipirus. Įtrinkite mėsą marinatu, uždenkite ir palikite bent 30 minučių (geriausia per naktį šaldytuve).

2. Įkaitinkite grilį arba keptuvę ant grotelių ir kepkite filė po 5–6 minutes iš kiekvienos pusės, kol gerai iškeps. Prieš patiekdami leiskite mėsai 5 minutes pastovėti.

3. Kalendros užtepėlė: sumaišykite 5 šaukštus majonezo, tarkuotą imbierą, 2 smulkiai supjaustytas česnako skilteles, 1 arbatinį šaukštelį medaus, laimo sultis, saują smulkintų kalendrų ir smulkintų čili pipirų (nebūtina). Pagardinkite druska, pipirais ir sutrinkite iki vientisos masės.

4. Patiekite vištieną su kalendros padažu ir mango kopūstų salotomis.

16 Minutės

4

Angliavandeniai	4.65 g
Energija	263.28 kcal
Riebalai	14.55 g
Baltymai	27.38 g