Moliūgų sriuba

Ingredientai

- 500 g Moliūgų
- 1 Šaukštas Alyvuogių aliejus
- 15 g Sūdytas sviestas
- 10 g Maggi vištienos sultinio
- 150 g Svogūnų
- 70 g Morkų
- 200 g Šviežių petražolių
- 133.33 g Saliero
- 20 g Prieskoniai, džiovinti čiobreliai
- 1 Šaukštas Prieskoniai, malti šalavijai
- 15 g Turbinado cukrus
- 5 g Citrinų sulčių
- 1 g Druskos
- 1 g Pipirų
- 14 g Žalia Chalapos paprika
- 1 Šaukštas Sėklos, džiovintos sveikos sezamo sėklos

Instrukcija

1. Iš moliūgo išimkite sėklas ir supjaustykite jį skiltelėmis. Sudėkite į kepimo indą ir apšlakstykite alyvuogių aliejumi.

2. Kepkite moliūgą iki 180 laipsnių įkaitintoje orkaitėje apie 30 minučių, kol suminkštės.

3. Tuo tarpu sriubos puode ištirpinkite sviestą ir apkepkite stambiai supjaustytą svogūną ir kubeliais pjaustytas šaknines daržoves.

4. Užpilkite turinį 750 ml verdančio vandens ir sudėkite MAGGI vištienos sultinio kubelį. Įdėkite čiobrelio šakelę ir virkite, kol daržovės suminkštės.

5. Iškepusį moliūgą supjaustykite mažesniais gabalėliais ir sudėkite į sriubą. Dabar viską sutrinkite rankiniu trintuvu iki vientisos masės. Jei sriuba per tiršta, atskieskite ją karštu vandeniu.

6. Sriubą pagardinkite druska, pipirais, citrinos sultimis ir cukrumi.

7. Patiekite, apšlakstydami balzamiku, su čili pipirais, šviežiu šalaviju ir sezamo sėklomis.

55 Minutės

4

Angliavandeniai	27.8 g
Energija	189.77 kcal
Riebalai	8.82 g
Baltymai	4.81 g