



## Kepta višta su žolelėmis

### Ingredientai

- 1 Vištiena, žali kastruoti gaidžiai, mėsa ir oda
- 1 Morkų
- 1 g Pipirų
- 2.5 g Maltos saldžiosos paprikos
- 10 g Mairūno
- 50 g Česnakų
- 8 g Šviežio rozmarino šakelės
- 2 Šaukštai Sviesto
- 100 g Žali pastarnokai
- 10 g Maggi vištienos sultinio
- 250 g Žalių salierų

### Instrukcija

1. Nuplaukite vištieną, nusauskite ją ir įtrinkite druska bei pipirais. Po oda įdėkite šiek tiek sviesto.
2. Šaknines daržoves supjaustykite kubeliais, išdėliokite ant kepimo skardos, pagardinkite druska ir apibarstykite sviesto gabalėliais. Česnaką perpjaukite pusiau ir sudėkite į kitas daržoves.
3. Ant daržovių dėkite visą vištą, pabarstykite mairūnu ir saldžiąja paprika.
4. Įkaitinkite orkaitę iki 200 laipsnių Celsijaus. Tuo tarpu ištirpinkite pusę sultinio kubelio maždaug 250 ml verdančio vandens.
5. Užpilkite sultiniu mėsą ir daržoves. Kepimo skardą įdėkite į įkaitintą orkaitę ir kepkite apie 45 minutes.
6. Kepant vištieną, aptepkite padažu, išsiskyrusiu iš kepančių daržovių ir mėsos.
7. Patiekite virtą vištieną su daržovėmis ir bulvėmis arba bulvių koše.

🕒 57 Minutės

⊕ 4

Angliavandeniai	13.41 g
Energija	285.27 kcal
Riebalai	18.99 g
Baltymai	16.07 g