



Oro gruzdintuvėje kepta vištiena Tikka Masala

Ingredientai

- 100 g Svogūnų
- 200 g Pomidorų
- 300 g Vištiena, žali broileriai arba vištiena kepiniai, krūtinėlė, be odos, be kaulų, tik mėsa
- 1 Pakelis MAGGI Tikka Masala vištienos padažo 65g
- 8 g Canola aliejus
- 150 g Kokosų gėrimo

Instrukcija

1. Nulupkite 100 g svogūno ir supjaustykite jį juostelėmis. Nuplaukite 200 g vyšninių pomidorų ir perpjaukite juos pusiau. 300 g vištienos krūtinėlės supjaustykite juostelėmis.
2. Sumaišykite vištieną su Maggi pasta Tikka Masala“, 10 ml aliejaus ir 150 ml kokosų pieno, tada sudėkite į nedidelį indą, tinkamą naudoti karšto oro gruzdintuvėje.
3. Į mėšą sudėkite svogūną ir vyšninius pomidorus ir išmaišykite. Kepkite oro gruzdintuvėje 180 °C temperatūroje 15 minučių, retkarčiais pamaišydami.

🕒 21 Minutės

⊕ 2

Angliavandeniai	18.25 g
Energija	336.84 kcal
Riebalai	12.24 g
Baltymai	36.33 g