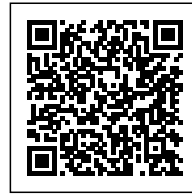




# VISTAS KRŪTIŅA AR SPARĢĒLIEM NO HUGO





Garšīgi, ātri, veselīgi!

Jums būs nepieciešams: (2 porcijas)

Vistas krūtiņa 2 gab



Vārīti sparģeļi 6 gab (vai konservēti no lielveikala)

2 šķēles siera (Edam vai tamlīdzīgi)

2 šķēles šķiņķa

Nedaudz sāls

Nedaudz miltu

Eļļa

Procedūra:

Izklapējiet vistas krūtiņu tāpat kā karbonādi. Apsāliet, apviļājiet miltos un apcepjiet karstā eļļā. (ilgi ne, lai nepaliek sausas un sīkstas).

Uz gandrīz gatavām vistas krūtiņām kārtoti sparģeļus, šķiņķa šķēli, siera šķēli un pārliet ar vāku. Uz mazākas uguns turiet zem vāka līdz siers izkūst.

GATAVS!

Pasniedz karstu ar Holandes mērci. Piedevās iesaku sarkano biešu salātus ar sezamu. Piepasēs kartupeļu biezenis vai dārzeņu salāti.

Lai labi garšo, draugi!

Tavs Hugo