



VISTAS SAUTĒJUMS AR SĒNĪTĒM NO HUGO





Vienkārša, klasiska, garda receptīte ikdienas maltītei sēņu sezonā vai ar šampinjoniem jebkurā laikā.

Jums būs nepieciešams: (4 porcijām)

400 gramu vistas krūtiņas

150 gramu svaigu sēņu



1 paprika sarkanā

Nedaudz sāls, nedaudz eļļas, nedaudz sviesta

Ciete, pētersīļi

Pieeja:

Sēnes sagrieziet lielākos gabaliņos un ātri apcepviet uz pannas karstā eļļā, līdz tās kļūst skaisti zeltaini brūnas.

Atsevišķi apcepviet mazākos gabaliņos sagrieztu un cietē apviļātu vistas krūtiņu. Pievienojiet tai paprikas strēmelītes. Bagātiniet ar sāli.

Tagad vistai varat pievienot apceptās sēnes, pievienojiet sviesta šķēli, sasmalcinātus pētersīļus.

Bagātākai garšai varat piešaut nedaudz sojas mērces. Ja vēlaties mērci vairāk, vienkārši pievienojiet nedaudz ūdens un kādu laiku sautējiet. Ciete jau tur ir, tā ka speciāli iebiezināt nevajadzēs.

GATAVS!!

Vienkārši variējiet ar sastāvdaļu attiecībām pēc savas gaumes un gardas pusdienas vai vakariņas garantētas. Piedevās klasiski: rīsi, kartupeļi, salāti. Ideāli - mazzālīts vai marinēts gurķītis.

Lai labi garšo, draugi!

Jūsu Hugo