



VISTA AR DĀRZEŅIEM CEPEŠKRĀSNĪ NO HUGO





Ļoti viegli pagatavojama maltīte, jo viss jāsaliek vienā pannā un atliek vienīgi gaidīt. Tikai tik cik noskaņot vistu un sagatavot dārzeņus šai procedūrai.

Jums būs nepieciešams: (4 porcijām)
4 vistas ciskas



1 liels sīpols
1/2 kg Briseles kāpostu (var būt saldēti)
8 vidēja lieluma kartupeļi
2 lieli burkāni
2 lielas sarkanās paprikas
Nedaudz eļļas
Sāls, malti melnie pipari, malti sarkanā paprika, maltas ķimenes

Pieeja:

Vistas ciskas pārdaliet uz pusēm (es necērtu, bet locītavas vietā pārgriežu ar nazi). Kartupeļus nomizojiet un pārgriežiet uz pusēm. Burkānus, sīpolus un sarkanos piparus notīriet, sagriežiet mazākos gabaliņos. Visu savietojiet lielākā traukā, pievienojiet garšvielas, nedaudz eļļas un kārtīgi samaisiet. Visu pārliediet cepampannā un cepiet iepriekš uzkarstētā cepeškrāsnī 200 grādos vismaz 50 minūtes. Ja liekas par sausu, varat pārliet ar nelielu daudzumu ūdens.

GATAVS!!

Dārzeņu kombinācijas te var būt bezgalīgas – viss pēc jūsu gaumes.

Klāt lieliski iederēsies svaigie dārzeņu salāti.

Lai labi garšo, draugi!

Jūsu Hugo