VISTAS AKNIŅAS AR ĀBOLIEM NO HUGO

Vai nu jūs mīlat, vai nemīlat akniņas! Ja mīlat, izmēģiniet šo recepti, ir TOP! Un ir bijušas Mirtantes situācijas - Vai kur smeķīgs... kas tas bija?

Sagatavošana notiek ļoti ātri, rezultāts ir fantastisks.
Mans ieteikums: pasniedziet ar rīsiem un augļu salātiem !!! Esmu to izmēģinājis. Neesmu gaļas un augļu apvienošanas fans, taču šajā gadījumā viss ir harmoniski un viens otru papildina!

Jums būs nepieciešams:
500 grami vistu akniņas
1 sīpols
Eļļa
Sāls
Malta sarkanā paprika
Malti melnie pipari
1 ābols
Nedaudz sojas mērces
Kukurūzas vai kartupeļu ciete

Procedūra:
Pannā, eļļā apcepiet sīpolus, kas sagriezti biezākās pusripās, līdz zeltītam tonītim. Pievienojiet tīras, sagrieztas aknas, nedaudz maltas sarkanās paprikas un nedaudz melno piparu. Nepārcepiet, aknas būs sausas savādāk!! Pievienojiet sagrieztu ābolu, nedaudz sojas mērces.
Visbeidzot iemaisiet nelielā daudzumā ūdens atšķaidītu cieti un sabieziniet aknas. Pēc vajadzības pievienojiet ūdeni un sāli. Ar sāli uzmanīgi, jo sojas mērce parasti ir pietiekami sāļa. Visam gatavošanas procesam vajadzētu iekļauties 10 minūtēs.
GATAVS!

Lai labi garšo, draugi!
Tavs Hugo