



# VISTAS KRŪTIŅA DĀRZEŅU MĪKLĀ NO HUGO





Vistas karbonāde, šķiet, nevar apnikt. Pa lielam tā arī ir. Bet ja mīklai pievieno smalki sagrieztus dārzeņus un zaļumus, vistiņa var kļūt par raibu piedzīvojumu. Bērni, domāju, būs stāvā sajūsmā.

Jums būs nepieciešams: (4 porcijām)

4 vistas krūtiņas

Nedaudz Vegeta vai sāls, malti melnie pipari



Augu eļļa cepšanai

Mīklai:

2 olas

Milti

Piens

Sarkanā paprika, apmēram puse

Zaļumi (es izmantoju rukolu, bet var būt bazilika vai pētersīļi)

Sāls

Pieeja:

Vispirms sagatavojiet mīklu. Lielākā traukā kārtīgi samaisiet: olas, miltus, nedaudz piena, nedaudz sāls un smalki sagrieztus papriku un zaļumus. Mīklai jābūt nedaudz biezākas konsistences, lai tajā varētu apviļāt vistas krūtiņu un tā arī pieķertos pie tās.

Vistas krūtiņas pārgrieziet horizontāli uz pusēm. No četriem gabaliem jūs iegūsit 8. Viegli izklapējiet ar gaļas āmuru, pārkaisiet sāli vai Vegetu, melnos piparus.

Apviļājiet krūtiņas miltos, pēc tam sagatavotajā mīklā un kārtīgi apcepjiet pannā uzkarstā eļļā no abām pusēm.

Ja mīkla paliek pāri, tad nekrītiēt panikā. Vienkārši sacepiet to kā nelielas pankūciņas un jums būs lieliska piedeva.

GATAVS!!

Pasniedz ar vārītiem kartupeļiem vai rīsiem, marinētiem gurķīšiem vai svaigiem salātiem, tartar mērcīti.

Lai labi garšo, draugi!

Jūsu Hugo