

Pietūs pagal Joną - "Greitukas"



Gaminimas

Kai norisi greitai, bet skaniai papietauti renkamės vištienos faršą ir šviežias daržoves. Kaip greitai pasigaminti?

1. Į įkaitintą keptuvę sudėkite maltą mėsą ir apkepkite iki Jums norimos spalvos.
2. Kol mėsa kepa galime pasiruošti salotas. Iceberg salotas supjaustykite ir sudėkite į lėkštę, taip pat susmulkinkite pomidorą. Jei norite galite pridėti svogūnų, agurkų ar kitų mėgstamų daržovių.
3. Salotas apšlakstykite citrinos sultimis ir apibarstykite šviežiais maltais pipirais.
4. Mėsą pagardinkite česnakų granulėmis. Nepridedant daug prieskonių atsiskleidžia natūralus mėsos ir daržovių skonis. Užtruksite iki 10 minučių viską pasigaminti. Skanaus!

[Atgal į receptų sąrašą](#)



INGREDIENTAI

150 g.	Lapino puota švž. smulkinta vištiena (galima naudoti smuklintą triušieną)
Pagal skonį	Iceberg salotos
1-2 vnt.	Pomidorai
Šlakelis	Citrinos sultys
Pagal skonį	Švž. malti pipirai
Pagal skonį	Česnako granulės