



Reikės (6 asmenims):500 g paukštienos (vištienos ar kalakutienos) krūtinėlės;300 g pomidorų (labiau tinka maži);50 g saulėje džiovintų pomidorų;100 g špinatų;400 g moracellos sūrio;200 g lukštentų saulėgražų sėklų;20 ml alyvuogių aliejaus;Prieskonių salotoms (dėkite tokius kokius mėgstate);Prieskonių paukštienai;Žiupsnelio druskos.

Gaminimo eiga:

Džiovinti pomidorai užpilami aliejumi ir palaikomi apie valandą, kad išmirkėtų. Paukštienos krūtinėlė supjaustoma šiaudeliais, užberiama prieskonių, sudedami išmirkę džiovinti pomidorai, šiek tiek druskos ir kepama (geriausia kepti visiškai be aliejaus). Kai mėsytė apskrunda, suberiame saulėgražų sėklas ir viską kartu pakepiname. Tuomet belieka supjaustyti špinatus, mocarellas sūrį, sudėti pomidoriukus, paskaninti prieskoniais salotoms ir visus ingredientus sumaišyti su alyvuogių aliejumi.

Sveika ir skanu!