Nenuobodūs vištienos kotletukai su avinžirniais

Atverti receptą svetainėje

Traškūs vištienos kotletukai su rūkyta paprika pagardintais avinžirniais ant grūdėtos varškės, graikiško jogurto ir agurkų pakloto.

Kiekis: 4 porcijos

Ingredientai

Kotletukams

- 4 vištienos šlaunelių filė (apie 520 g; po 1 filė valgytojui)
- 2 nedideli svogūnai
- 4 skiltelės česnako
- 2 kiaušiniai
- druskos
- mėgstamų žolelių
- džiūvėsėlių (apvoliojimui)
- alyvuogių aliejaus (pašlakstymui)

Avinžirniams

- 1 skardinė konservuotų avinžirnių (400 g su skysčiu, nusausinti)
- šlakelis alyvuogių aliejaus
- rūkytos paprikos

Varškės paklotui

- 400 g grūdėtos varškės (2 indeliai po 200 g)
- keli šaukštai graikiško jogurto
- 1 nedidelis šviežias agurkas
- 1 skiltelė česnako
- tarkuotos citrinos žievelės
- druskos

Gaminimo eiga

1. Vištienos šlaunelių filė, nuluptus svogūnus, 4 česnako skilteles, kiaušinius, druską ir mėgstamas žoleles sudėkite į virtuvės kombainą. Susmulkinkite ir sumaišykite į vientisą kotletukų masę.

2. Suformuokite kukulius, apvoliokite džiūvėsėliuose ir pašlakstykite alyvuogių aliejumi.

3. Kotletukus išdėliokite karšto oro gruzdintuvėje vienu sluoksniu. Pasirinkite „Air Fry“ režimą ir kepkite 10 minučių. Jei reikia, kepkite partijomis, palikdami vietos vėliau sudėti avinžirnius.

4. Kol kotletukai kepa, nusausintus avinžirnius sumaišykite su šlakeliu alyvuogių aliejaus ir rūkyta paprika.

5. Kotletukus apverskite, šalia sudėkite avinžirnius ir kepkite dar apie 5 minutes, kol vištiena visiškai iškeps. Jei kepate partijomis, avinžirnius paskirstykite tarp jų. Prireikus kepkite ilgiau.

6. Paklotui grūdėtą varškę sumaišykite su keliais šaukštais graikiško jogurto. Įtarkuokite agurką, citrinos žievelės ir likusią 1 česnako skiltelę. Pasūdykite.

7. Varškės paklotą padalykite į 4 porcijas. Ant viršaus sudėkite karštus kotletukus ir avinžirnius, patiekite.

Pastabos

Kepimas „Air Fry“ režimu: apie 15 min. vienai partijai (10 + 5 min.), prireikus ilgiau, kol vištiena visiškai iškeps. Tiksli temperatūra nenurodyta. Kepant keliomis partijomis visas kepimas užtruks ilgiau.

400 g avinžirnių – skardinės svoris su skysčiu; naudokite nusausintą turinį. Žolelių, druskos, paprikos, citrinos žievelės, džiūvėsėlių ir aliejaus kiekiai nematuoti. Jogurto – keli šaukštai.

---

linagamina
SKANAUS MAISTO UŽRAŠAI

Gaminkime kartu!
Daugiau skanių atradimų
Instagram Facebook

© 2026 Lina gamina · linagamina.lt