

Troškintas antienos šašlykas



Gaminimas

1. Įkaitinkite troškinimui tinkantį didelį puodą ant vidutinės ugnies, įpilkite alyvuogių aliejaus. Sudėkite svogūnus ir česnakus ir pakepinkite 3 minutes.
2. Sudėkite žiedinį kopūstą, morkas, antienos šašlyką, prieskonius ir sultinį. Jei reikia, įpilkite daugiau sultinio, kol viskas bus visiškai apsemta. Užvirkite, tada uždenkite dangčiu ir troškinkite 10–15 minučių arba tol, kol vištiena bus iškepusi.
3. Į puodą dėkite špinatus, feta, kreminį sūrį ir citrinos sultis. Troškinkite dar 5-10 minučių, kad skystis šiek tiek sutirštėtų. Patiekite su laukiniais ryžiais ir mėgaukitės!

SKANAUS!

Už receptą dėkojame BET PIRMIAUSIA MAISTAS.
Atgal į receptų sąrašą



INGREDIENTAI

1 šaukštelio	alyvuogių aliejaus
1/2	geltonojo svogūno, supjaustyto kubeliais
2 skiltelių	česnako, susmulkinto
1/2	žiedinio kopūsto, susmulikinto
3	vidutinio dydžio morkų, nuskustų ir susmulkintų
2 kg	antienos šašlyko
1 + 1/2 šaukštelio	rūkytos paprikos
1 šaukštelio	raudonėlio
žiupsnelio	druskos
žiupsnelio	šviežių juodųjų pipirų
2 puodelių	sultinio
dosni sauja	smulkintų špinatų
200 g	trupintos fetos
2 valgomi šaukštai	kreminio sūrio
	citrinos sultys
	patiekimui:
	laukinių ryžių ir dar šiek tiek smulkintų špinatų