MĖSANIO PAPLOTĖLIS NEBŪTINAI TURI VIRSTI MĖSAINIU: kreminis jautienos troškinys



Gaminimas

Keptuvėje įkaitiname aliejų, beriame smulkintą česnaką, svogūną, pakepiname minutę, sudedame kubeliais susmulkintą morkas ir kepame dar 2 minutes.
Į keptuvę sudedame jautieną, apkepiname kelias minutes.
Suberiame visus prieskonius ir viską gerai maišydami kepame, kol mėsa visiškai iškepa.
Kai mėsa iškepa, suberiame pupeles, smulkintus pomidorus, supilame daržovių sultinį.
Kai patiekalas pradeda virti, sumažiname ugnį ir, kartais pamaišydami, troškiname bent pusvalandį (nors geriausias rezultatas pasiekiamas troškinant apie valandą).
Ragaujame ir skaniname druska, pipirais, jei trūksta.
Patiekiame su virtais ryžiais, jogurtu, riekelėmis pjaustytu avokadu bei smulkintomis petražolėmis.

SKANAUS!

Už receptą dėkojame BET PIRMIAUSIA MAISTAS.
Atgal į receptų sąrašą

INGREDIENTAI

2X150 g	Kitchen mėsainio paplotėlio mėsos
3 skiltelių	česnako
1 vid. dydžio	svogūno
2 vidutinio dydžio	morkos
1 a.š.	saldžios paprikos prieskonių
1 a.š.	malto kumino
1 a.š.	česnako miltelių
200 ml	daržovių sultinio
½ a.š.	cukraus
2 v.š.	pomidorų pastos
400 g	konservuotų pomidorų savo sultyse
400 g	konservuotų raudonųjų pupelių be sūrymo
žiupsnelis	Druskos, pipirų
	Aliejaus kepimui
	Patiekimui:
	virtų ryžių, jogurto, avokado, petražolių.

Atsiųsta iš: www.balticlarus.lt/lt/kitchen-me/receptai/jautiena/mesanio-paplotelis-nebutinai-turi-virsti-mesainiu-kreminis-jautienos-troskinys-.htm?tpl=pdf