

Jautienos troškiny su perlinėmis kruopomis



Gaminimas

Jautieną supjaustome vieno kėsio gabaliukais ir apkepiname keptuvėje su šlakeliu aliejaus. Apkepintą mėsą dedame į troškinimui orkaitėje skirtą indą.

Morkas, papriką ir svogūną supjaustome nedideliais gabaliukais, bet nesmulkiais ir kepiname keptuvėje kelias minutes, sudedame smulkintus grybus, česnako skilteles ir dar pakepiname 2-3 min.

Sudedame daržoves į puodą ant mėsos. Sudedame nuplautas ir išmirkytas perlines kruopas, užpilame sultiniu (pilti reikia tiek, kad apsemtų kruopas ir dar būtų truputį daugiau), uždengiame dangčiu ir dedame į orkaitę troškintis 180 C. apie 60-90 min.

Iki troškinimo pabaigos likus 15 min. nuimame dangtį ir įmaišome pomidorų pastą, pagardiname druska bei pipirais. Išmaišome ir leidžiame toliau troškintis.

p.s. stebėkite troškinį ir jei kruopos sugėrė visą sultinį, bet jos dar kietokos-įpilkite sultinio arba vandens dar.

Už receptą dėkojame Samčio užrašams.

Atgal į receptų sąrašą



INGREDIENTAI

2x220 g	Kitchen me sausaibrandintas jautienos didkepsnis Black Angus
200 g	šmirkytų perlinių kruopų
2	morkos
1	paprika
6	pievagrybiai
1	svogūnas
4 skiltelės	česnako
2 v.š.	pomidorų pastos
pagal skonį	druskos
pagal skonį	maltų juodųjų pipirų
pagal poreikį	daržovių sultinio
kepimui	aliejaus