

ĮPRASTA IR SVEIKESNĖ DEŠRAINIŲ VERSIJA



Gaminimas

1. Pasiruošiame gvakamolę: sutriname gerai sunokusį avokadą, pilame žaliųjų citrinų sultis, dedame smulkintus pomidorus ir smulkintą šviežią kalendrą, pagardiname druska ir pipirais, ir viską gerai išmaišome.
 2. Pasiruošiame daržovių salsa: kubeliais susmulkiname raudonąją papriką, agurką ir pomidorus, susmulkiname kalendrą, viską dedame į dubenį, pagardiname druska ir pipirais, pilame alyvuogių aliejų, citrinų sultis ir viską gerai išmaišome.
 3. Iškuename kepsninę.
 4. Dedame kepti dešrelės, o į pabaigą kepimo šalia suguldome ir bandeles.
 5. Formuojame įprastą dešrainį: į bandelę guldome romaine salotą, dedame gvakamolę, salsa, guldome dešrelę ir pabrstome svogūnais.
- Sveikesnė dešrainio versija - naked dešrainis - į romaine salotą dedame gvakamolę, guldome dešrelę, dedame salsa ir paberiamo svogūnų.
- SKANAUS!

Už receptą dėkojame bet pirmiausia maistas

[Atgal į receptų sąrašą](#)



INGREDIENTAI

250 g	Šviežios triušienos dešrelės KITCHENme
pagal poreikį	Dešrainių bandelės Vilniaus duona
	Gvakamolei:
1	avokado
	žaliųjų citrinų sulčių
keletos	pomidorų
pagal poreikį	šviežios kalendros
žiupsnelis	druskos ,pipirų
	Daržovių salsai:
1	raudonosios paprikos
1	agurko
1	pomidorų
	kalendros
	druskos, pipirų
	alyvuogių aliejaus
truputis	citrinų sulčių
	Romaine salotos
	Kepintų svogūnų

