

## Triušienos dešrelės su grikiais ir daržovėmis



### Gaminimas

Dešrelių mūsų racione nėra jau daug metų. Kai tik pasigirdo kalbos apie dešrelių sudėtį ir žalą organizmui jas kepant, aš jų niekada ir nepirkau. Apskritai laikaisi principo pirkti grynus produktus ir iš jų gaminti, kad žinočiau kas buvo į tuos patiekalus sudėta. Tačiau šios dešrelės nustebino ne tik sudėtimi, bet ir skoniu. Jei nežinočiau, kad jos triušienos, niekada turbūt ir neatspėčiau, nes skonis toks pažįstamas ir sunkiai nuspėjamas tuo pat metu, tiesiog – skanu.

Neslėpsiu, buvau tikra, kad dešrelės man bus iššūkis, nes nieko apie jas nenusimanau, tačiau mano nuostabai tas iššūkis buvo toks lengvas ir vykęs, kad tikrai užsiliks būdinčių patiekalų sąrašė. Džiaugiuosi, kad pasirinkau troškinti labai paprastai su daržovėmis, grikiais ir pievagrybiais, nes skonio daug čia ir nereikia. Mintis panaudoti grikius kilo visai spontaniškai ir jie čia labai skaniai suderėjo, o daržovės pas mus mėgstamos ir taip.

Keptuvėje įkaitiname aliejų. Pakepiname plonais apskritimais supjaustytas morkas ir porus. Dedame stambiai pjaustytus pievagrybius.

Keletą minučių apkepiname, dedame grikius, dešreles ir uždengę puodą patroškiname apie 12min. Jei daržovės sugėrė aliejų, įpilkite porą šaukštų vandens.

Bebaigiant troškinti sudedame pesto padažą, druską (jei reikia) ir pabarstome smulkintais žalumynais.

Patiekiame su rukola ir vyšniniais pomidoriukais.

Skanaus!

Už receptą dėkojame Valgė spalvė.

Atgal į receptų sąrašą



### INGREDIENTAI

250 g	Kitchen me triušienos dešrelių
1 didelė	morka
Stiklinė	virtų grikių
5 cm	poro baltos dalies
1 šaukštas	pesto padažo
2 v.š.	pesto padažo
	Druskos
	Petražolių ir svogūnų laiškų
pateikimui	Rukolos, vyšninių pomidoriukų