



LAPINO PUOTA
LAPSAS MIELASTS
REINUVADERI PIDUSÖÖK

Ančiukų filė troškiny su džiovintomis slyvomis



Gaminimas

- Keptuvėje virš vidutinės ugnies įkaitinkite aliejų ir suberkite smulkintą svogūną.
- Kepkite vis pamaišydami, kol suminkštės.
- Suberkite smulkintą česnaką ir dar šiek tiek pakepkite.
- Ančiukų filė supjaustykite vidutinio dydžio gabalėliais.
- Apibarstykite druska, pipirais ir viską gerai išmaišykite.
- Mėsos gabalėlius šiek tiek apkepkite keptuvėje vis pamaišydami (apie 7-10 minučių).
- Supilkite vištienos sultinį, natūralias obuolių sultis ir visus likusius prieskonius: maltą cinamoną ir lazdeles, maltą muskatą, anyžiaus sėklas, džiovintą baziliką, čiobrelius ir raudonėlį.
- Viską gerai išmaišykite.
- Leiskite užvirti.
- Po 20 minučių suberkite džiovintas slyvas ir troškinkite toliau.
- Troškinkite apie 30-45 minutes, kartais vis pamaišydami arba tol, kol dalis skysčio beveik išgaruos.
- Pabaigoje supilkite tamsų cukraus sirupą.
- Viską dar kartą gerai permaišykite.
- Išjunkite ugnį ir leskite troškiniui „pailsėti“ apie 15-20 minučių.
- Patiekite su ryžiais, bulvių koše ar duonos riekele.
- Šalia patiekite šviežių daržovių, salotų ar ką tik mėgstate.
- Skanaus!

Už receptą dėkojame Skrajojantis Olandas

[Atgal į receptų sąrašą](#)



INGREDIENTAI

500 g	Lapino puota ančiukų filė su oda
500 ml	vištienos ar daržovių sultinio
250 g	natūralių obuolių sulčių
200 g	džiovintų slyvų
2 valg.š.	aliejaus
1	svogūnas
3 skiltelės	česnako
5	anyžiai
2 lazdelės	cinamono
1 arb.š	džiovinto baziliko
1 arb.š.	džiovinto čiobrelio
1 arb.š.	džiovinto raudonėlio
½ arb.š.	druskos
¼ arb.š.	pipirų
¼ arb.š.	malto muskato
1 valg.š.	tamsaus cukraus sirupo (nebūtina)

