

Ančiukų filė troškiny su pupelėmis ir pomidorais



Gaminimas

Ančiukų filė supjaustykite nedideliais gabaliukais, pagardinkite prieskoniais. Keptuvėje su trupučiu aliejaus apkepinkite mėsytę iš abiejų pusių. Kiek apkepus mėsytei, sudėkite pjaustytus svogūnus ir kepkite apie 8 - 10 min. Baigiant kepti sudėkite pupeles, konservuotus pomidorus, išmaišykite ir dar viską kartu patroškinkite. Viskas. Troškiny pagamintas. Patiekite su makaronais. Skanaus 😊

Už receptą dėkojame Gamink su Audrone.
[Atgal į receptų sąrašą](#)



INGREDIENTAI

500 g	Lapino puotos anties krūtinėlė
1 skardinė	raudonųjų pupelių
1 skardinė	smulkintų konservuotų pomidorų
žiupsnelis	prieskonių: druskos, pipirų, česnako granulių,
1 vnt.	svogūno
kepimui	aliejaus