

## Antienos ir daržovių troškiny



### Gaminimas

1. Mėsą pabarstykite prieskoniais, druska, pipirais, įspauskite 2 skilteles česnako, viską gerai išmaišykite ir palikite bent 10-15 min.
2. Morkas supjaustykite kubeliais, žiedinį kopūstą ir brokolį susmulkinkite. Šias daržoves garinkite (iš pradžių dėkite morkas, po kokių 5 min dėkite žiedinį kopūstą ir brokolį), jeigu neturite garintuvo, tiesiog apvirkite kelias min, kol daržovės suminkštės (bet turi likti šiek tiek traškios!)
3. Mėsą pakepkite, užpilkite verdančiu vandeniu ir patroškinkite, kol mėsa suminkštės.
4. Svogūną supjaustykite kubeliais, apkepkite iki auksinės spalvos, įspauskite česnaką, pakepinkite apie minutę, berkite mėsą, garintas daržoves, pilkite grietinėlę, įberkite kario prieskonių, druskos, pipirų pagal skonį ir viską patroškinkite 5 min. Skanaus!



Dėkojame [Jelenos maisto blogas](#) už receptą!  
[Atgal į receptų sąrašą](#)



### INGREDIENTAI

340 g.	Lapino puota švž. antienos kulšelių mėsa (troškinti, kepti)
3 skiltelės	Česnakas
1/2 vnt.	Žiedinis kopūstas
1 vnt.	Brokolis
2 vnt.	Morkos
1 vnt.	Svogūnas (didelis)
200 ml.	Grietinė
Pagal skonį	Mėgstami vištienos prieskoniai be druskos
Pagal skonį	Druska ir pipirai
Pagal skonį	Raudonasis karis