

## Antienos troškinyš kario ir kokosų padaže



### Gaminimas

Antieną supjausčiau smulkiai, apibarsčiau pipirais, druska, pakepinau keptuvėje su šiek tiek kokosų aliejaus kol apkrudo. Ir +10 min patroškinau, kad suminkštėtų. Iškepus įdėjau į atskirą indą. Kitoje keptuvėje apkepinau papriką, pjaustytą juostelėmis, morką kubeliais. Joms apkepus sudėjau česnaką, salierą. Pakepinau dar kelias min. Švarioje keptuvėje pateptoje kokosų aliejumi, sudėjau mėsytę, apkeptas daržoves, prieskonius, kokosų kremą. Viską išmaišiau ir patroškinau dar 7min. Patiekiu su rudaisiais ryžiais, daržovėmis.

Už receptą dėkojame Viktorijai.

[Atgal į receptų sąrašą](#)



### INGREDIENTAI

500 g	Lapino puotos Antienos kulšelių mėsa
1	Paprikos
2 skiltelės	česnako
1	Morka
1	Saliero lapkočio stiebas
1 a.š.	Curry prieskoniai
1/3 a.š.	Kumino prieskoniai
1/3 a.š.	Bazilikas džiovintas
1/3 a.š.	Čili prieskoniai
150 g	Kokosų kremas Freshona light
	Kokosų aliejus
1 v.š.	Kukurūzų krakmolos