

Antienos troškinyš moliūge



Gaminimas

Antienos šlaunelių mėsą pabarstykite druska, pipirais ir leiskite pasimarinuoti. Moliūgui nupjaukite viršūnelę. Išskobkite vidų, pabarstykite druska, pipirais ir smulkinta česnako skiltele. Leiskite pasimarinuoti. Aliejuje pakepinkite smulkintą svogūną, česnako skiltelę. Sudėkite antienos mėsytę ir pakepinkite, kol šiek tiek apskrus. Tada sudėkite griežinėliais pjaustytą morką, berkite ryžius, dėkite pomidorų tyrės, pilkite vandens ir patroškinkite apie 5 min. Visą įdarą sudėkite į moliūgo vidų. Pagardiname troškinį grietine. Uždengiame viršūnelę ir pašaukite kepti iki 170* C T įkaitintą orkaitę 1 val 20 min.

Už receptą dėkojame Kviečiu į virtuvę!

[Atgal į receptų sąrašą](#)



INGREDIENTAI

340 g	Lapino puotos kulšelių mėsos
1 vnt.	svogūnas
1 vnt.	morka
2 v.š.	ryžių
žiupsnelis	pipirų
žiupsnelis	druskos
1 v.š.	naminės pomidorų tyrės
100 ml	vandens
2 skiltelės	česnako
2 v.š.	grietinės
šlakelis	aliejaus