



LAPINO PUOTA
LAPSAS MIELASTS
REINUVADERI PIDUSŌŌK

ANTIENOS TROŠKINYS SU KEPTA ITALIŠKA POLENTA



Gaminimas

Polentos paruošimas:

Užverdama pasūdytas vanduo. Užvirus vandeniui arba sumažinama kaitra arba puodas patraukiamas į šoną, kol bus beriamos kruopos.

Atsargiai (ne visas iš karto), pamaišant beriamos kruopos ir puodas grąžinamas atgal ant nedidelės kaitros.

Košė verdama maišant tol, kol pasidaro tikrai tirštos konsistencijos. Į ją dedamas sviestas, sūris, viskas gerai išmaišoma.

Pasirenkamas norimo dydžio ir formos indas, kuriame bus vėsinama košė. Indas ištepamas aliejumi, supilama košė. Atvėsinama.

Sustingusi atvėsinta košė pjaustoma norimo dydžio gabalėliais ir 20 min. apkepama 200 C įkaitintoje orkaitėje.

Troškinių paruošimas:

Mėsa susmulkinama norimo dydžio gabalėliais ir dedama į įkaitintą keptuvę su trupučiu aliejaus.

Kol mėsa kepa, pjaustoma morka, smulkinamas česnakas. Mėsai pakeitus spalvą – dedama morka ir česnakas.

Viskas užpilama 200 ml sultinio (jeigu sultinys nėra labai sūrus, pagal skonį įberkite papildomai druskos).

Priklausomai nuo to ar naudojate šviežius ar šaldytus šparagus, pasirinkite laiką, kada juos įdedate, ar kartu su kitomis daržovėmis ar pabaigoje (galioja šaldytiems).

Kol viskas troškinasi, likęs 100 ml sultinys pašildomas, į jį dedami miltai, pomidorų pasta, viskas gerai išmaišoma ir pilama į troškinį.

Troškinama kol suminkštėja daržovės.

SKANAUS!

Už receptą dėkojame Tina gamina.

[Atgal į receptų sąrašą](#)



INGREDIENTAI

	Polentai:
3 stiklinės	vandens
¾ stiklinės	kukurūzų kruopų
	Druska
2 v.š.	kietojo sūrio
1 a.š.	ghee (arba kito) sviesto
	troškiniui:
1 pak. (340 g.)	ančių kulšelių mėsos
1 v.š.	alyvuogių aliejaus
300 ml	vištienos sultinio
1 stiklinė	pjaustytų šparaginių pupelių
1 a.š.	grikių (arba kitų) miltų
1 a.š.	pomidorų pastos
1 skiltelė	česnako
1	morka