



LAPINO PUOTA  
LAPSAS MIELASTS  
REINUVADERI PIDUSŌŌK

## ANTIENOS TROŠKINYS SU MOLIŪGAIS IR CINAMONU



### Gaminimas

1. Pasiruoškite tešlą "dangteliams" - išminkykite iš miltų, druskos, aliejaus ir vandens, užberkite kmynų.
2. Ruošiant troškinį, visus produktus supjaustykite vienodo stambumo gabalėliais, pabarstykite prieskoniais, įdėkite adžikos, išmaišykite ir uždenkite tešlos „dangteliais“.
3. Į skardą įpilkite vandens ir kepkite 1 val. 180C temperatūros orkaitėje. Tešlos dangteliai išsipūs, jei kepsite su vėjelio režimu. Jei nenorite, kad išsipūstų, tuomet padarykite kelias skylutes su pagaliuku ir kepkite be vėjelio. Jei per daug keps tešlos dangteliai, pridenkite folijos lakštu.
4. Prieš valgant sudaužykite šaukštu ar šakute tešlą. Skanaus!

Receptas sukurtas bendradarbiaujant su VIRŠ OBELŲ

[Atgal į receptų sąrašą](#)



### INGREDIENTAI

500 g	Lapino puota antienos filė su oda
2	morkos
2	didelės bulvės
300-400 g	moliūgo
1	didelis svogūnas
2 v.š.	adžikos
pagal skonį	čili pipirų
žiupsnelis	druskos, pipirų
žiupsnelis	cinamono
	Tešlos dangteliui:
200 g	miltų
20 ml	aliejaus
žiupsnelis	druskos
stiklinė	drungno vandens
žiupsnis	kmynų