



LAPINO PUOTA
LAPSAS MIELASTS
REINUVADERI PIDUSÖÖK

AROMATINGAS ANTIENOS TROŠKINYS



Gaminimas

Puode/troškintuve įkaitiname aliejų, dedame supjaustytą antieną ir smulkintus svogūnus. Šiek tiek pakepiname, kol mėsa pradeda keisti spalvą (~5 min.)

Įberame druskos ir pipirų, pamaišom ir dedam pjaustytas morkas. 5 minutes patroškinus dedame stambiau pjaustytas bulves, užpilame trintus pomidorus.

Patroškinam dar apie 10 min ir dedame šviežius čiobrelius. Uždengiam dangčiu ir vėl troškinam 5 min. (jeigu reikia – įpilame vandens; aš pyliau 3 kartus po truputį)

Dedame pjaustytą cukiniją, beriam ciberžolę, pamaišome ir troškiname tol, kol daržovės bus minkštos.

Už receptą dėkojame Tina gamina.

[Atgal į receptų sąrašą](#)



INGREDIENTAI

600 g	Lapino puotos antienos file
1 v.š.	alyvuogių aliejaus
2	morkos
3	bulvės
0,5 nedidelio	mėlynojo svogūno
žiupsnelis	Druska, pipirai
0,5 a.š.	ciberžolės
Pundelis	šviežių bazilikų
200 ml	trintų pomidorų (sutrinkite kelis stambius pomidorus blenderiu)
1/3 nedidelės	cukinijos (būčiau dėjusi daugiau, bet turėjau tik tiek)