

Greitai pagaminami, tačiau maistingi ir sveiki pietūs



Gaminimas

1. Mėsą supjaustome nedideliais gabaliukais, pašlakstome aliejumi, pabarstome žolelėmis, druska ir paliekame kelioms valandoms pasimarinuoti.
2. Antieną dedame į įkaitintą keptuvę su 1 v. š. ghee sviesto ir ant kaitrios ugnies pakepiname.
3. Kaitrą sumažiname, dedame dar 2 v. š. ghee sviesto, beriamė nedideliais kubeliais supjaustytą svogūną, sutarkuotas morkas ir juostelėmis supjaustytą papriką. Uždengiame dangtį ir leidžiame bent 10 minučių pasitroškinti.
4. Į keptuvę beriamė žiedais susmulkintą brokolį ir dar kelias minutes viską patroškiname. Jei reikia – įpilame šiek tiek vandens. Troškinį pagardiname druska ir pipirais.
5. Garnyrui skirtus ryžius išverdame pagal instrukciją.
6. Į lėkštę pilame ryžius, o viduryje jų dedame troškinį. Prie šio patiekalo idealiai tinka ir šviežių daržovių salotos.

Skanių akimirų ir atsipalaidavimo virtuvėje linkėdamos,
Lieknos Bitės

[Atgal į receptų sąrašą](#)



INGREDIENTAI

500 g	Lapino puotos ančiukų kulšėlės
žiupsnelis	Provanso žolelių
žiupsnelis	druskos
3 v.š.	aliejaus
2 vnt.	morkų
1 vnt.	brokolio
1/2	svogūno
1 vnt.	raudonosios paprikos
3 v.š.	ghee sviesto
150 g	ryžių