



LAPINO PUOTA
LAPSAS MIELASTS
REINUVADERI PIDUSŌŌK

GREITAS ŠIRDELIŲ TROŠKINYS SU DARŽOVĖMIS



Gaminimas

1. Nuo širdelių nupjaustykite riebeliukus ir perpjaukite išilgai.
2. Papriką supjaustykite griežinėliais, svogūną - pusžiedžiais, pievagrybius - į keturias dalis.
3. Į gerai įkaitinkite sudėkite širdeles, pakepkite apie 5 min., nupilkite susidariusį skystį, įpilkite šlakelį aliejaus ir kepkite ant stiprios ugnies nuolat maišydami.
4. Kai tik širdelės pradės skursti, berkite papriką, svogūną, pievagrybius ir ant kaitrios ugnies kepkite dažnai maišydami, kol daržovės suminkštės.
5. Galiausiai supilkite actą, sojos padažą, agavų sirupą, suberkite paprikas, pagardinkite druska, maltais juodaisiais pipirais ir viską gerai išmaišius pakaitinkite keletą minučių.
6. Patiekite su mėgstamu garnyru: ryžiais, makaronais, bulvių koše ar pašildytu tortilijos gabalėliu.

Skanaus ;)

Už receptą dėkojame Oditėlės

[Atgal į receptų sąrašą](#)



INGREDIENTAI

| | |
|------------|-------------------------------|
| 500 g | |
| 1 | raudonosios paprikos |
| 1 | mėlyno svogūno |
| 20 g | pievagrybių |
| 1, v.š. | balzamiko acto |
| 1,5 v.š. | sojos padažo |
| 1 v.š. | agavų sirupo arba medaus |
| 1 v.š. | rūkytos maltos paprikos |
| žiupsnelis | grūstų čili paprikų |
| žiupsnelis | druskos, maltų juodųjų pipirų |