

## Perlinių kruopų troškiny su antiena



### Gaminimas

Verdame perlines kruopas (jas iš vakaro patartina užmerkti šaltame vandenyje, taip jos greičiau išvirs), supjaustome morką bei pasmulkiname špinatus ir antieną. Kruopoms baigiant virti nupilame dalį vandens (paliekame tik tiek, kad apsemtų) ir sudedame smulkintą antieną, morką ir paliekame troškintis. Kai morkos suminkštėja, - suberiame smulkintus špinatus ir dar porą minučių patroškiname.

Viskas, troškiny baigtas, galime skanauti!

Skanaus mažyli!

Recepto autorė Viktorija K.

[Atgal į receptų sąrašą](#)



### INGREDIENTAI

50 g	Lapino puotos ančiukų filės su oda
50 g	perlinių kruopų
1 vnt.	morkos
sauja	špinatų