

Plovas su ančiukų skrandukais ir pomidorais



Gaminimas

Ir dar viena nuostabi plovo variacija. Paragaukite – ir kol neatsivalgysite, nesustosite.

1. Svogūną supjaustykite šiaudeliais, taip pat supjaustykite (arba sutarkuokite) morkas. 40 ml aliejaus įkaitinkite storsieniam inde.
2. Sausoje keptuvėje pakepinkite prieskonius (kuminą, kalendrą, paprikas), kol jų aromatas suintensyvės.
3. Svogūnus ir morkas kepkite aliejuje, kol gerai apkeps. Tuomet daržoves išgriebkite ir sudėkite plonai supjaustytus LAPINO PUOTA šviežių ančiukų skrandukus.
4. Kai mėsa apkeps, gražinkite į puodą daržoves, ant viršaus užberkite ryžius, pakepintus prieskonius ir čiobrelį. Paskaninkite druska. Užpilkite vandens tiek, kad virš produktų jo būtų maždaug per nykštį.
5. Uždenkite dangčiu, o dangtį iš viršaus uždenkite storu rankšluosčiu, sumažinkite ugnį iki minimalios ir troškinkite maždaug 30 min.
6. Likusiame aliejuje pakepinkite vyšninius pomidoriukus. Pakepintus sudėkite ant plovo, uždenkite dangčiu ir palikite 10-15 min. Prieš patiekdami užberkite šviežiai grūstų juodųjų pipirų ir kalendrų.

Receptas sukurtas bendradarbiaujant su VMG komanda.

[Atgal į receptų sąrašą](#)



INGREDIENTAI

500 g	LAPINO PUOTOS šviežių ančiukų skrandukų
1 vid.	dydžio svogūno
4 vid.	dydžio morkų
1 v.š.	malto kumino
½ šaukšto	maltos kalendros
½ šaukšto	raudonųjų paprikų
60 ml	nekvapnaus aliejaus
300 ml	ryžių
1 šaukštelio	džiovinto čiobrelio
žiupsnelis	druskos
žiupsnelis	šviežiai grūstų juodųjų pipirų
300 g	vyšninių pomidoriukų
pagal poreikį	šviežių kalendrų lapelių