



LAPINO PUOTA  
LAPSAS MIELASTS  
REINUVADERI PIDUSŌŌK

## Plovas su antienos širdelėmis



### Gaminimas

1. **Antienos širdeles** pjauname per pus. Keptuvėje įkaitiname aliejų ir apkepame širdeles. Išimame į dubenį.
2. Morkas pjaustome šiaudeliais, svogūną pusžiedžiais ir taip pat gerai apkepiname aliejuje. Galima pakepinti ir česnako.
3. Į puodą, kuriame gaminsime plovą sudedame širdeles, pilame vandens ar sultinio, beriame druskos, pipirų. Troškiname apie 40min kol suminkštėja.
4. Ant pasitroškinusių širdelių dedame apkeptas daržoves, sudedame nuplautus ryžius. Užpilame sultinio ar vandens, kad maždaug per du pirštus būtų virš ryžių. Beriame druskos, pipirų, šiek tiek ciberžolės. Dedame česnako galvutę ir viską troškiname kol suminkštės ryžiai.
5. Patiekiamo su smulkintais žalumynais.

Skanaus!

Už receptą ir nuotrauką dėkojame *Aurimėlio virtuvė*

[Atgal į receptų sąrašą](#)



### INGREDIENTAI

500 g	Lapino puota antienos širdelių
1,5 stiklinės	ryžių
2 didelių	morkų
2 didelių	svogūnų
1 galvutės	česnako
žiupsnelis	Druskos, pipirų, ciberžolės
	Aliejaus
Mėgstamo	sultinio arba vandens
pagal poreikį	Žalumynų