LAPINO PUOTA
LAPSAS MIELASTS
REINUVADERI PIDUSÖÖK

Troškintos ančių širdelės

Gaminimas

1. Antienos širdeles pjauname per pusę, praplauname. Beriame pipirų, rūkytos paprikos miltelių ir gerai išmaišome. Širdeles apvoliojame krakmole ir apkepame keptuvėje su aliejumi.
2. Apkepintas širdeles dedame į troškintuvą, pilame sultinio arba vandens ir troškiname apie 30min ant silpnos ugnies.
3. Daržoves supjaustome ir apkepame keptuvėje su aliejumi (išskyrus šparagines pupeles).
4. Kai širdutės pasitroškina sudedame daržoves ir dar patroškiname apie 10 minučių, beriame druskos, pipirų. Kai išjungiame ugnį tada sudedame šparagines pupeles ir palaikome 5 minutes uždengę.
5. Patiekiame pabarstę žalumynais, ryžiais ir mėgstamomis daržovėmis.
6. Skanaus Jums linki Aurimėlis!

Už receptą ir nuotraukas dėkojame *Aurimėlio virtuvė*

Atgal į receptų sąrašą

INGREDIENTAI

1 kg	Lapino puota antienos širdelių
2 v.š.	krakmolo
1 l	sultinio arba vandens
	Druskos, pipirų, rūkytos paprikos miltelių
kepimui	Aliejaus
1 didelės	morkos
1 raudonojo	svogūno
1	paprikos
2 saliero	stiebų
2 skiltelių	česnako
100 g	šparaginių pupelių
	Žalumynų

Atsiųsta iš: www.balticlarus.lt/lt/lapino-puota/receptai/antiena/troskintos-anciu-sirdeles.htm?tpl=pdf&type=fox