

## Vieno puodo paukštienos ir daržovių troškiny



### Gaminimas

Moliūgą, svogūną, topinambus ir SPILVA marinuosius agurkėlius supjaustykite stambiais kubeliais. Česnakus ir aitriąsias paprikas susmulkinkite. 2. Į ZYLE ketaus puodą supilkite OBELIŲ rapsų ir kanapių sėklų aliejų, įkaitinkite ant aukštos kaitros ir sudėkite LAPINO PUOTA antienos kulšelių mėsą. 3. Apkepus keletą minučių sudėkite pjaustytus svogūnus ir dar pakepkite 2–3 minutes, kol svogūnai suminkštės. 4. Į puodą sudėkite laurų lapus, morkas, moliūgus, topinambus ir aitriąsias paprikas. Pagardinkite KOTANYI druska, KOTANYI juodaisiais pipirais. Maišykite ir kepkite apie 5 min. 5. Supilkite KIKKOMAN sojų padažą, sudėkite DANSUKKER nerafinuotą cukranendrių cukrų ir lengvai karamelizuokite 2–3 minutes. 6. Sudėkite pjaustytus agurkėlius, WOWMAMA salotų padažą su medumi ir garstyčiomis, NATUR COMPAGNIE ekologišką sultinį su jautiena, užpilkite TICHÉ negazuotu natūraliu mineraliniu vandeniu, kad apsemtų ir uždengus puodą kepkite orkaitėje 180 °C temp. 30–40 min. 7. Iškeptus troškiniui sudėkite plėšytus lapinio kopūsto lapus, uždengus palaikykite 5 min. ir patiekite.

Už nuotrauką ir gardžių idėjų dėkojame Alfui Ivanauskui VMG komandai  
[Atgal į receptų sąrašą](#)

### INGREDIENTAI

1/4	moliūgo
1	svogūno
2-3	topinambų
100 g	SPILVA marinuočių agurkėlių
3 skiltelių	česnako
1	aitriosios paprikos
2 šaukštų	OBELIŲ rapsų ir kanapių sėklų aliejaus
340 g	LAPINO PUOTA antienos kulšelių mėsos
3	laurų lapų
2	morkų
2 šaukštų	KIKKOMAN sojų padažo
1 šaukšto	DANSUKKER nerafinuoto cukranendrių cukraus
70 g	WOWMAMA salotų padažo su medumi ir garstyčiomis
1 kubelio	NATUR COMPAGNIE ekologiško sultinio su jautiena
½ L	TICHÉ negazuoto natūralaus mineralinio vandens
1 saujos	lapinio kopūsto
Žiupsnelio	KOTANYI druskos
žiupsnelio	KOTANYI juodųjų pipirų

