

Greitas ir neatsivalgomas troškinys su mėsa



Gaminimas

1. Raudonuosius lęšius užpilkite verdančiu vandeniu ir mirkykite apie 30-40 min.
2. Svogūnus supjaustykite smulkiais kubeliais, pankolį supjaustykite stambiai, česnaką smulkiai sukopkite, aitrnią papriką susmulkinkite stambesniais gabaliukais.
3. Keptuvėje įkaitinkite kokosų aliejų ir jame kepkite smulkintą svogūną ir pankolį apie 5 , sudėkite smulkintą česnaką ir ½ kiekio aitriosios paprikos.
4. Sudėkite ciberžolę ir maltą imbierą, gerai išmaišykite ir pakepkite 1 min.
5. Į keptas daržoves sudėkite išmirkytus raudonuosius lęšius ir supilkite kokosų pieną.
6. Išmaišykite ir sudėkite pomidorų padažą „Aštrus su 5 rūšių pipirais“. Troškinkite apie 15 min.
7. **LAPINO PUOTA triušienos juosmeninės dalies juosteles** supjaustykite gabaliukais.
8. Keptuvėje įkaitinkite kokosų aliejų ir jame apkepkite triušieną iš visų pusių po 1 min. susmulkinkite česnako skilteles.
9. Apkeptą triušieną pagardinkite druska ir pipirais bei sudėkite smulkintą česnaką.
10. Suberkite ekologišką cukrų ir supilkite žaliosios citrinos sultis, gerai išmaišykite ir kepkite apie 2-3 min.
11. Išvirusį troškinį pagardinkite žiupsneliu druskos.
12. Į pasirinktą lėkštę dėkite išvirtus laukinius ryžius, ant viršaus kario troškinį, ant jo keptą triušieną.
13. Gardinkite ekologiška grietine, kalendros lapeliais, smulkintomis aitriosiomis paprikomis ir skiltele žaliosios citrinos.



INGREDIENTAI

200 g	raudonųjų lęšių
2	svogūnų
1	pankolio
5 skiltelių	česnako
1	aitriosios paprikos
5 šaukštų	kokosų aliejaus
1 šaukštelio	ciberžolės
½ šaukštelio	malto imbiero
1 skardinės	kokosų pieno
2 šaukštų	pomidorų padažo Aštrus su 5 rūšių pipirais
1 pakelio	LAPINO PUOTA triušienos juosmeninės dalies juostelių
žiupsnelio	druskos
žiupsnelio	juodųjų pipirų
2 šaukštų	ekologiško cukraus
1 šaukšto	žaliosios citrinos sulčių
1 šaukštelio	ekologiškos grietinės
100 g	virtų laukinių ryžių
1 saujelės	kalendrų
1 skiltelės	žaliosios citrinos

Už nuotraukas ir gardžią idėją dėkojame Alfui Ivanauskui VMG komandai

[Atgal į receptų sąrašą](#)