

Labai paprastas triušienos troškiny su bulvėmis ir pupelėmis



Gaminimas

1. Raudonąjį svogūną perpjaukite perpus, nulupkite ir supjaustykite juostelėmis (apie 6 mm storio). Morką nuskusite ir supjaustykite šiaudeliais apie 6 mm storio ir 6 cm ilgio. Lygiai taip pat supjaustykite ir salierą.



Nuskusite bulves ir padalykite į 4 dalis.

2. Prikaituvyje išlydykite 1 šaukštą sviesto. Tuo metu triušienos kumpelį padalykite į šešias dalis ir iš abiejų pusių pabarstykite druska ir maltais juodaisiais pipirais.

3. Sudėkite triušieną į prikaituvį ir kepkite ant vidutinės ugnies po 2-3 minutes iš abiejų pusių, kol įgis aukso atspalvį.



INGREDIENTAI

| | |
|-------------|--|
| 200 g. | Lapino puota švž. triušienos kumpelių mėsa |
| 1 vnt. | Morka |
| 1 vnt. | Saliero lapkotis |
| 1 vnt. | Raudonasis svogūnas |
| 2 v.š. | Sviestas |
| 2 vnt. | Bulvės |
| 1 v.š. | Pomidorų pasta |
| 600 ml. | Vištienos sultinys |
| 1/2 a.š. | Džiovinti čiobreliai |
| 1/2 a.š. | Džiovinti bazilikai |
| 250 ml. | Virtos arba konservuotos baltosios pupelės (didelės) |
| 1 skiltelė | Česnakas |
| Pagal skonį | Druska |
| Pagal skonį | Malti juodieji pipirai |



4. Perkelkite triušienos gabalėlius į lėkštę ir uždenkite.

5. Prikaituvyje ištirpinkite likusį sviestą ir į jį suberkite susmulkintą morką, salierą ir svogūną. Paskleiskite juos ir vis pamaišant kepkite ant mažos ugnies apie 5 minutes, kol suminkštės.

6. Įmaišykite pomidorų pastą ir kepkite dar minutę, nuolat maišant. Supilkite sultinį, gražinkite į prikaituvį triušienos gabalėlius su visomis sultimis, įberkite čiobrelių ir bazilikų, sudėkite bulves ir užvirkite. Troškinkite ant mažos ugnies 30 - 40 minučių, kol mėsa bus minkšta.

7. Kai bus praėjusios 30 minučių, įtarkuokite į troškinį česnako skiltelę ir įmaišykite pupeles. Patroškinkite dar 10 minučių. Paragaukite, ar nereikia padruskinti bei papipirinti. Papuoškite čiobrelių šakelėmis. Skanaus!



[Atgal į receptų sąrašą](#)

Dėkojame MUKATANAS už receptą!