

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 čiobrelį ir baziliką, 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!



Mukatanas

Dėkojame MUKATANAS už receptą!

[Atgal į receptų sąrašą](#)