

Lengvai gaminamos putlios mielinės bandelės su pomidorais ir mėsa



Gaminimas

- Į keptuvę pilkite čili pipirų ir rapsų aliejų, sudėkite **šviežią smulkintą triušieną**, pjaustytą svogūną, įberkite pipirų mišinio. Įtarkuokite česnako, įberkite druskos.
- Dėkite pomidorų padažą su saulėje džiovintais pomidorais „14 skonių“, išjunkite ugnį ir viską išmaišykite. Įberkite maltos kalendros.
- Į dubenį supilkite kefyra, dėkite pomidorų padažą, provanso žoleles, nerafinuotą cukranendrių cukrų, sausas mieles, druską, aitrąsias paprikas. Viską išmaišykite. Maišant berkite miltus „Bajoriški Premium“, pilkite judrų ir rapsų aliejų. Tada tešlą rankomis iš viršaus sukite į apačią (*kaip rodoma laidoje: <https://www.delfi.lt/video/laidos/alfa-sou/alfas-vienas-namuose-putlios-mielines-bandeles-su-pomidorais-ir-mesa-moliugu-ir-pupeliu-sriuba-o-desertui-traskus-tinginys-be-sausainiu.d?id=88229645>*).
- Indą, kuriame laikysite tešlą, ištrinkite aliejumi. Dėkite tešlą ir palaikykite ją šiltoje vietoje apie 1 val. Uždenkite koku nors audiniu.
- Ant iškilusios tešlos užberkite miltų ir šiek tiek ją paminkykite.
- Į kepimo skardą dėkite kepimo popierių. Iš tešlos suformuokite bandelę ir dėkite ant skardos.
- Ties tešlos viduriu dėkite paruoštą triušienos įdarą. Apibarstykite provanso žolelėmis. Ant viršaus dėkite pjaustytos aštrios dešros.
- Dėkite į orkaitę ir kepkite 180 °C temp. apie 15 min.
- Patiekite apibarstę mėgstamomis žolelėmis.

ALFO PATARIMAI:

- Kefyrą naudokite kambario temperatūros, kad tešla greičiau pakiltų.
- Vietoje kefyro galite naudoti rūgpienį ar pasukas.
- Jei nevalgote mėsos, ją galite pakeisti grybais.

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



INGREDIENTAI

250 g	LAPINO PUOTA šviežios smulkintos triušienos
4 šaukštų	čili pipirų ir rapsų aliejaus (kepimui)
1 vidutinio	svogūno
žiupsnelis	pipirų mišinio
1 skiltelės	česnako
Žiupsnelio	druskos
4 šaukštų	pomidorų padažo su saulėje džiovintais pomidorais 14 skonių
Žiupsnelio	maltos kalendros
žiupsnelio	provanso žolelių
4-6 šaukštų	mėgstamos aštrios dešros
	Tešlai:
200 ml	kefyro
2 šaukštų	pomidorų padažo su saulėje džiovintais pomidorais 14 skonių
žiupsnelio	provanso žolelių
1 šaukšto	nerafinuoto cukranendrių cukraus
5 g	sausų mielių
Žiupsnelio	druskos
žiupsnelio	aitriosios paprikos
350 g	miltų Bajoriški Premium

4 šaukštų	judrų ir rapsų aliejaus

Atsiųsta iš: www.balticlarus.lt/lt/lapino-puota/receptai/triusiena/lengvai-gaminamos-putlios-mielines-bandeles-su-pomidorais-ir-mesa.htm?tpl=pdf&type=fox