

Lengvai pagaminama triušiena azijietiška



Gaminimas

1. Supjaustykite **LAPINO PUOTA triušieną** juostelėmis, apibarstykite kukurūzų miltais, druska ir pipirais, mėsą tolygiai apvoliokite.
2. Į gerai įkaitintą keptuvę supilkite aliejų ir sudėkite **LAPINO PUOTA triušienos gabalėlius**. Gerai apkepkite iš abiejų pusių, sudėkite morkas, salierus, česnaką, apkepkite ir supilkite vištienos sultinį.
3. Troškinkite 10 min., kol nugaruos vištienos sultinys.
4. Kai sultinys nugaruos, sudėkite smidrus į keptuvę, tuomet supilkite medų, actą, soją ir viską gerai išmaišykite. Troškinkite dar 5–6 min.
5. Patiekiant pabarstykite mėgstamomis sėklomis ir žalumynais.

PATARIMAI:

- Puikiai tinka vaikams.
- Jei dėsitė truputėlį jėlapeno, patiekalas dar labiau primins šiltuosius kraštus.
- Klampus, salstelėjęs padažas pažadins jūsų skonio receptorių.

Už nuotrauką ir gardžių idėjų dėkojame VMG komandai

[Atgal į receptų sąrašą](#)



INGREDIENTAI

600 g	LAPINO PUOTA triušienos juosmeninės dalies file
50 g	kukurūzų miltų
110 g	medaus
80 g	vištienos sultinio
50 g	margarino
1	saliero
3-4	morkų
5-6	smidrų
	Alyvuogių aliejaus
3 skiltelių	česnako
50 g	ryžių acto
50 g	sojos
	Šviežių žolelių
žiupsnelio	Druskos
Žiupsnelio	Pipirų