



LAPINO PUOTA  
LAPSAS MIELASTS  
REINUVADERI PIDUSŌŌK

## Mielinės bandelės su malta triušiena ir daržovėmis



### Gaminimas

#### Tešlos gaminimas.

1. Dubenyje išplakite mikseriu kiaušinius, cukrų ir druską, įpilkite šiltą pieną, aliejų, sutrupinkite mieles, gerai išplakite.
2. Kepimo miltelius sumaišykite su miltais ir po truputį berkite į tešlą. Tešla lipnoka, neišsigąskite. Tešlai reikia maždaug 800 g miltų. Dar apie 100 g berkite ant stalo ir išminkykite tešlą.
3. Padarykite rutulį tešlos, jį dėkite į dubenį, pateptą aliejumi, ir uždenkite maistine plėvele (pradurkite skylutę ir dėkite į šaldytuvą). Pakyla per valandą ar pusantros.

#### Įdaro gaminimas.

1. Kol tešla kyla triušieną dėkite į keptuvę, berkite smulkintas daržoves, smulkiai pjaustytus pomidorus, dėkite prieskonius ir viską troškinkite apie 30 minučių.
2. Kai viskas išsitroškina palikite atvėsti. Atvėsus įtarkuokite sūrį ir formuokite bandeles. Suformavus aptepkite kiaušinio plakiniu ir kepkite orkaitėje kol gražiai apskrus apie 20 min. 180 C laipsnių temperatūroje. Skanaus!

[Atgal į receptų sąrašą](#)



### INGREDIENTAI

250 g.	Lapino puota švž. smulkinta triušiena
400 ml.	Pienas
60 g.	Mielės
5 v.š.	Cukrus
1 a.š.	Druska
1 a.š.	Kepimo milteliai
6 v.š.	Aliejus
800/900 g.	Miltai
2 vnt.	Kiaušiniai
1 vnt.	Raudonoji paprika
1 vnt.	Svogūnas
2 vnt.	Pomidorai
2 vnt.	Morkos
150 g.	Kietasis sūris
1 v.š.	Majonezas
Pagal skonį	Druska
Pagal skonį	Pipirai
Pagal skonį	Prieskoninės žolelės