

Saldžiai aštrus triušienos troškiny



Gaminimas

1. Įkaitiname orkaitę iki 200 C laipsnių.
2. **Triušienos filė** juostelėms nupjaustome baltąsias kremzles, apšlakstome alyvuogių aliejumi ir pabarstome česnako milteliais, druska bei pipirais.
3. Į orkaitėje kepti tinkamą indą įpilame pusę kokosų pieno, sudedame triušieną.
4. Triušieną apibarstome nuo kukurūzo burbulės nupjautais kukurūzais, smulkiai pjaustyto aitriojo pipiro gabaliukais ir užpilame likusią kokosų pieno dalį.
5. Uždengę dangčiu arba folija dedame į orkaitę 35-40 minučių.
6. Likus 10 minučių iki kepimo pabaigos, atidengiame kepimo indą, įmetame rozmarino šakelę ir įjungiamo apipūtimo funkciją.
7. Atskirame puode, pasūdytame vandenyje, išverdame ryžius. Serviruojame ant ryžių sudėdami iškepusią triušieną su kukurūzais, užpilame likusį kokosų pieno padažą, o visą patiekalą apšlakstome laimo sultimis.

Už receptą ir nuotraukas dėkojame Monika Oliv.

[Atgal į receptų sąrašą](#)



INGREDIENTAI

200 g	triušienos juosmeninės dalies file LAPINO PUOTA
200 ml	kokosų pieno;
1	kukurūzų burbulės
1 šakelės	rozmarino
0,5	aitriojo pipiro
100 g	basmati ryžių
žiupsnelis	Česnako miltelių
2 valgomųjų šaukštų	alyvuogių aliejaus
0,5	laimo sulčių
pagal skonį	Druskos ir pipirų