

Traškos cukinijos, įdarytos sultingu įdaru ir užkeptos sūriu



Gaminimas

1. **LAPINO PUOTA triušienos mėsos juosteles** supjaustykite gabaliukais įberkite kalendros, įpilkite 3 šaukštus sojų padažo, viską išmaišykite ir palikite pasimarinuoti apie 30 minučių.
2. Perpjaukite cukinijas pusiau ir su šaukšteliu išskobkite jų vidų. Išskobtą masę susmulkinkite ir dėkite į dubenį.
3. Supjaustykite svogūnų laiškų, česnaką ir berkite į dubenį su cukinija.
4. Sutarkuokite morką, supjaustykite grybus nedideliais gabalėliais.
5. Į keptuvę su šiek tiek aliejaus sudėkite grybus ir morkas. Į kitą keptuvę su aliejumi suberkite cukinijų masę. Visą kepkite ant didesnės kaitros, kol apkeps.
6. Lengvai apkepus grybams dėkite triušieną, įberkite juodųjų pipirų. Supilkite aštrų padažą ir likusį sojų padažą. Suberkite lęšius, atšildytus žirnelius, viską sumaišykite. Dėkite pomidorų padažą „Karališkas“ bei suberkite pakepintus svogūnus su cukinija ir maišydami pakepinkite apie 1–2 minutes.
7. Nuėmus nuo ugnies užberkite citrinos žievelės ir susmulkintų laiškinių česnakų.
8. Kepimo formą išklorkite folija taip, kad cukinijų puselės tvirtai stovėtų ir negriūtų. Į formą sustatykite cukinijos lavelius ir į jų vidų su kaupu dėkite pagamintą įdarą taip, kad būtų iškilęs kalnelis, gražiai jį suformuokite ir ant viršaus užbarstykite mocarelos sūrio, kad nesimatytų įdaras.
9. Kepkite orkaitėje 190 °C temperatūroje, kol apskrus iki 10 minučių.
10. Traškius jūros dumblius su vasabiu susmulkinkite rankomis ir berkite į dubenėlį kartu su smulkintais laiškinių česnakais bei mėgstamomis žolelėmis. Įtarkuokite citrinos žievelės.
11. Papuoškite jūrų dumblių ir žolelių mišiniu.

[Atgal į receptų sąrašą](#)



INGREDIENTAI

200 g	LAPINO PUOTA triušienos mėsos juostelių
6–7 šaukštų	sojų padažo
1 šaukšteliu	kalendros
4 nedidelių	cukinijų
4 svogūnų	laiškų galvučių
2–3 skiltelių	česnako
1 didelės	morkos
300 g	mėgstamų grybų (pvz.: rudųjų pievagrybių, „shitaki“)
žiupsnelio	juodųjų pipirų
1 šaukšteliu	aštraus padažo
Pusės stiklinės	šaldytų žirnelių
Pusės stiklinės	virtų, troškintų lęšių
3 šaukštų	pomidorų padažo arališkas
Kuokšteliu	laiškinių česnakų
Žiupsnelio	citrinos žievelės
120 g	tarkuoto mocarelos sūrio
	traškių jūros dumblių su vasabiu
Mėgstamų	žolelių
kepiniai	Aliejaus

