

Triušiena rytietiškais motyvais



Gaminimas

1. LAPINO PUOTA šviežios triušienos kumpelių mėsą supjaustykite, pabarstykite prieskoniais, druska, pašlakstykite apelsinų sultimis bei aliejumi ir palikite 10–15 min. pasimarinuoti. Po 1 min. kepkite iš visų pusių keptuvėje, o po to sudėkite į skardelę ir baikite kepti orkaitėje. Lengvai ataušinkite.
2. Morkas pašlakstykite aliejumi, sudėkite į skardelę ir kepkite orkaitėje kartu su mėsa.
3. Padažui sudėkite visus ingredientus į trintuvo indą ir sutrinkite kartu.
4. Triušieną patiekite su daržovėmis ir padažu.

Receptas sukurtas bendradarbiaujant su VMG komanda.

[Atgal į receptų sąrašą](#)

INGREDIENTAI

200 g	LAPINO PUOTA šviežios triušienos kumpelių mėsos
Žiupsnelio	aitriosios paprikos
½ šaukštelio	malto kumino
½ šaukštelio	maltos kalendros
½ šaukštelio	rūkytos paprikos
Žiupsnelio	druskos
Šlakelio	apelsinų sulčių
	Aliejaus (kepti)
150 g	jaunų morkų
5–6 lapų	romaninių salotų
	Tahinio padažui:
1–2 šaukštų	tahinio
1	citrinos sulčių
100 g	jogurto
1 skiltelės	česnako
1–2 šaukštų	alyvuogių aliejaus
½ šaukštelio	saldžios maltos raudonosios paprikos

žiupsnelis

druskos

Atsiųsta iš: www.balticlarus.lt/lt/lapino-puota/receptai/triusiena/triusiena-rytietiskais-motyvais-.htm?tpl=pdf&type=fox