LAPINO PUOTA
LAPSAS MIELASTS
REINUVADERI PIDUSÖÖK

Triušiena su karštų daržovių garnyru

Gaminimas

1. Įkaitinkite keptuvę ir ištirpinkite kokoso aliejų.
2. Į keptuvę suberkite šaldytas daržoves ir avinžirnius. Kepkite iki sušils. Pagardinkite prieskoniais.
3. Kol ruošiasi garnyras, įkaitinkite kitą keptuvę ir ištirpinkite kokoso aliejų.
4. Sudėkite triušienos mėsos juosteles ir kepkite vartant 4-6 minutes.
5. Pagardinkite prieskoniais. Triušienai pagardinti itin tinka ne tik druska ar pipirai, bet ir įvairiausios prieskoninės žolelės, kaip čiobreliai, lauro lapai, šalavijai, cinamonas, raudonėliai, salierai, kadagio uogos, muskatas.
6. Baigus šilti daržovėms, patiekite jas su triušiena.

Skanių akimirkų linki UAB "Baltic Larus" kolektyvas!

Atgal į receptų sąrašą

INGREDIENTAI

200 g	Lapino puotos triušienos mėsos juostelių
pagal skonį	mėgiamų prieskonių
kepimui	kokosų aliejaus
	Garnyrui:
200 g	šaldytų daržovių rinkinio
100 g	virtų avinžirnių
pagal skonį	mėgiamų prieskonių
kepimui	kokosų aliejaus

Atsiųsta iš: www.balticlarus.lt/lt/lapino-puota/receptai/triusiena/triusiena-su-karstu-darzoviu-garnyru.htm?tpl=pdf&type=fox