



LAPINO PUOTA
LAPSAS MIELASTS
REINUVADERI PIDUSŌŌK

Triušienos filė iešmeliai su keptais šparagais ir salotomis



Gaminimas

1. Česnako skiltelės susmulkinkite, sumaišykite su smulkintais raudonėliais, aliejumi ir pipirais. Mišiniu įtrinkite triušienos filė ir palikite marinuotis kelias valandas. Prieš kepant, nuvalykite marinatą, sumaukite filė ant iešmelių, pasūdykite ir iškepkite griliuje arba orkaitėje, naudojant griliaus funkciją.
2. Šparagus apšlakstykite aliejumi, pagardinkite druska, pipirais ir taip pat iškepkite griliuje arba orkaitėje, naudojant griliaus funkciją. Šparagų ilgai nekepkite, jie turi likti traškūs.
3. Padažui sumaišykite išvardintus produktus.
4. Patiekite triušienos filė iešmelius su šparagais, salotomis, raudonėlių lapeliais ir padažu. Skanaus!



Dėkojame bulviukose.lt už receptą!

[Atgal į receptų sąrašą](#)



INGREDIENTAI

200 g.	Lapino puota švž. triušienos juosmeninės dalies filė
2 skiltelės	Česnakas
2 v.š.	Smulkinti raudonėlių lapeliai
1 v.š.	Alyvuogių aliejus
Pagal skonį	Druska ir pipirai
12 vnt.	Šparagai
Pagal poreikį	Salotų lapai
	Padažui:
3 v.š.	Alyvuogių aliejus
1 a.š.	Rupios garstyčios
1 a.š.	Medus
Šlakelis	Citrinų sultys