



LAPINO PUOTA
LAPSAS MIELASTS
REINUVADERI PIDUSŌŌK

Triušienos filė su sezamo sėklomis.



Gaminimas

1. **Triušienos filė** nuplaukite ir nusausinkite.
2. Į majonezą suberkite visus prieskonius, įspauskite česnako skiltelę ir gerai išmaišykite. Šia mase aptepkite triušienos juosteles. Pavoliuokite sezamo sėkluose ir dėkite į keptuvę su įkaitusiu aliejumi. Kepkite po 3 min. iš kiekvienos pusės, kol mėsa iškeps ir plutelė šiek tiek apskrus.
3. Makaronus išvirkite kaip nurodyta ant pakuotės.
4. Į lėkštę dėkite makaronus, rukolos lapelius, uždėkite triušienos juostelę ir pašlakstykite balzamiko padažu.

Už receptą ir nuotraukas dėkojame [Samčio užrašams](#).
[Atgal į receptų sąrašą](#)



INGREDIENTAI

200 g	Lapino puotos triušienos juosmeninės dalies
1/4 v.š.	juodųjų pipirų
1/4 v.š.	druskos
1 skiltelė	česnako
1/4 v.š.	dž. čiobrelis
1/4 v.š.	raudonėlio
1 v.š.	majonezo
2 v.š.	sezamo sėklų
200 g	makaronų (naudoju su špinatais)
sauja	rukolos
šlakelis	balzamiko padažo
aliejaus	kepimui