



LAPINO PUOTA
LAPSAS MIELASTS
REINUVADERI PIDUSŌŌK

Triušienos guliašas



Gaminimas

1. Triušieną supjaustykite juostelėmis. Pabarstykite druska, šviežiais grūstais pipirais, šviežiais ar džiovintais čiobreliais, įspauskite 2 česnako skiltelės ir palikite mėsą marinuoti 10-15 min.

2. Tuo tarpu supjaustykite svogūną, morką, papriką.



3. Apkepkite mėsą, tada dėkite pjaustytą svogūną bei morką, papriką, viską dar truputį pakepinkite.



4. Įpilkite verdančio vandens, įdėkite lauro lapus, kvapniuosius pipirus ir troškinkite, kol mėsa suminkštės ir liks nedaug sultinio.

5. Mėšai išvirus išimkite lauro lapus ir pipirus. Tada supilkite pomidorų tyrę, įspauskite česnako skiltelę, pabarstykite druska ir pipirais ir dar patroškinkite 5 min, sudėkite grietinę, įberkite smulkintus žalumynus, patroškinkite dar min. Skanaus!



Dėkojame Jelenos maisto blogas už receptą!

[Atgal į receptų sąrašą](#)



INGREDIENTAI

400 g.	Lapino puota švž. triušienos mėsos juostelės
1 vnt.	Svogūnas
1 vnt.	Morka
3 skiltelės	Česnakas
300 ml.	Trinti pomidorai
1/2 - 1 vnt.	Paprika
Pagal skonį	Šviežūs arba džiovinti čiobreliai
2 v.š.	Grietinė
Pagal skonį	Krapai
Pagal skonį	Petražolės
2 vnt.	Lauro lapai
2-3 vnt.	Kvapniųjų pipirų žirniukai