LAPINO PUOTA
LAPSAS MIELASTS
REINUVADERI PIDUSÖÖK

Triušienos ir ryžių troškinys

Gaminimas

Triušieną supjaustykite vieno kąsnio gabaliukais, apšlakstykite sojų padažu ir pakepinkite keptuvėje su aliejumi, kol gerai apskrus. Atidėkite į šoną.
Kitoje keptuvėje įkaitinkite aliejų ir pakepinkite smulkintus svogūnus ir tarkuotas morkas. Kai daržovės šiek tiek suminkštės, sudėkite kubeliais pjaustytą papriką ir smulkintus česnakus, pagardinkite druska ir pipirais. Pakepinkite kelias minutes.
Sudėkite daržoves į kepimo indą, ant viršaus sudėkite triušieną, suberkite žirnelius, berkite ryžius ir užpylę sultinio arba vandens, kad visas keptuvės turinys būtu apsemtas per du pirštus. Uždenkite dangčiu arba kepimo folija ir dėkite į 190 C. temp. orkaitę ir kepkite apie 45 min.
Jei skystis bus sugertas, o ryžiai dar kietoki, dapilkite vandens.
Likus keliom minutėm iki kepimo pabaigos, išmaišykite, pagardinkite druska ir pipirais.
Skanaus.
Už receptą dėkojame Samčio užrašams!
Atgal į receptų sąrašą

INGREDIENTAI

250 g	Lapino puotos triušienos kumpelių mėsos
1 vnt.	svogūnas
3 skiltelės	česnako
žiupsnelis	druskos
žiupsnelis	pipirų
1 sauja	šaldytų žirnelių
250 g	ryžių
2 v.š.	sojos padažo
1,5 stiklinės	daržovių sultinio arba vandens
kepimui	aliejaus

Atsiųsta iš: www.balticlarus.lt/lt/lapino-puota/receptai/triusiena/triusienos-ir-ryziu-troskinys.htm?tpl=pdf&type=fox