



LAPINO PUOTA
LAPSAS MIELASTS
REINUVADERI PIDUSÖÖK

Triušienos kepsneliai su moliūgų blyneliais ir jogurto padažu



Gaminimas

1. Nuo triušienos filė nupjaustykite jas dengiančias plėveles. Česnako skiltelę susmulkinkite, sumaišykite su aliejumi ir pipirais. Įtrinkite mišiniu triušienos filė ir palikite valandai marinuotis. Po marinavimo nuvalykite nuo triušienos filė marinatą, dėkite kepsniukus į įkaitintą keptuvę ir kepkite, kol gražiai apskrus. Pagardinkite druska. Kepsniukus apverskite, išjunkite viryklę ir palikite kepsniukus kelioms minutėms keptuvėje, kad galutinai iškeptų.
2. Moliūgą sutarkuokite "burokine" tarka. Tarkius sumaišykite su 1/2 šaukštelio druskos ir palikite pastovėti 10 minučių. Nuspauskite išsiskyrusias sultis. Į moliūgo tarkius sudėkite smulkiai pjaustytą svogūną, avižinius dribsnius, kiaušinius, miltus, petražoles, šalavijus, pagardinkite tešlą druska (jei dar trūksta), pipirais. Iškepkite blynelius keptuvėje su įkaitintais riebalais.
3. Padažui visus išvardintus produktus sutrinkite smulkintuvu. Skanaus!



INGREDIENTAI

200 g.	Lapino puota švž. triušienos filė juostelės
Šlakelis	Alyvuogių aliejus
2 skiltelės	Česnakas
Pagal skonį	Druska ir pipirai
	Blyneliams:
250 g.	Moliūgas (nuvalytas)
1/2 vnt.	Svogūnai
3 v.š.	Avižiniai dribsniai (trumpo virimo)
1 v.š.	Kvietiniai rupūs miltai
2 vnt.	Kiaušiniai
1 v.š.	Smulkintos petražolės
1 a.š.v	Džiovintas šalavijas
Pagal skonį	Druska ir pipirai
Pagal poreikį	Lydytas sviestas
	Padažui:
150 g.	Graikiškas jogurtas
2 a.š.	Kreminės garstyčios
1 skiltelė	Česnakas
1/2 vnt.	Citrinos sultys
1 v.š.	Smulkintos petražolės
Pagal skonį	Druska ir pipirai

Dėkojame Bulviukose.lt už receptą!
[Atgal į receptų sąrašą](#)