

## Triušienos plovas



### Gaminimas

1. Triušieną supjaustykite mažais gabaliukais, pabarstykite druska, pipirais, išspauskite 1 skiltelę česnako ir viską gerai išmaišykite.
2. Tuomet viską pakepinkite aliejuje apie 5-7 minutes ir tada užpilkite verdančiu vandeniu, kad gerai apsemtų. Troškinkite mėsą ant silpnos ugnies, kol ši bus minkšta.
3. Kai nebeliks vandens, įpilkite truputį aliejaus, suberkite pjaustytus svogūnus, pakepkite kelias minutes, tada berkite tarkuotas morkas ir kepkite, kol morkos suminkštės.
4. Berkite žirnelius, išspauskite česnako skiltelę ir viską dar pakepinkite kelias minutes.
5. Ryžius dėkite į verdantį pasūdytą vandenį (1 dalis ryžių : 2 dalys vandens) ir virkite 9 minutes. Išjunkite ir uždengtus dangčiu ryžius palikite pastovėti dar 5-7 minutes.
6. Galiausiai ryžius dėkite į keptuvę su mėsa ir daržovėmis, pabarstykite druska, pipirais, šiek tiek įdėkite mėgstamų prieskonių, suberkite smulkintus žalumynus ir viską pakepinkite 1 minutę.
7. Valgykite su mėgstamomis salotomis. Skanaus!



### INGREDIENTAI

200 g.	Lapino puota švž. triušienos juosmeninės dalies filė
200 g.	Basmati ryžiai
2 vnt.	Morkos
2 vnt.	Svogūnai
2 skiltelės	Česnakas
Sauja	Švieži arba šaldyti žirneliai
Pagal skonį	Druska ir pipirai
Pagal skonį	Krapai, petražolės
Pagal skonį	Mėgstamų prieskonių



Dėkojame [Jelenos blogui](#) už receptą!  
[Atgal į receptų sąrašą](#)