



LAPINO PUOTA
LAPSAS MIELASTS
REINUVADERI PIDUSŌŌK

Triušienos suktinukai



Gaminimas

Į keptuvę su trupučiu alyvuogių aliejaus sudėkite pasmulkintą svogūną ir česnaką. Pakepinus suberkite ryžius ir užpilkite pusę stiklinės vandens. Įberkite malto pipiro ir druskos. Vyrkite, kol išgaruos visas vanduo, tuomet perdėkite į kitą indą ir palikite atvėsti.

Ryžius dėkite ant išmuštų triušienos pjausnių. Pjausniukus susukite ir persmegite keliais mediniais smeigtukais. Taip paruoštus suktinukus apkepkite iš abiejų pusių ir dėkite į puodą.

Į keptuvę sudėkite pasmulkintą pomidorą, morką, kopūstą bei likusius prieskonius, paskaninkite druska ir pipiru. Kiek apkepinus daržoves dėkite į puodą su triušienos suktinukais (sudėkite likusius ryžius). Užpilkite 1 l vandens ir troškinkite ant nedidelės ugnies 45 minutes. Patiekite su norimu garnyru.

Už receptą dėkojame Gamink Pats!

[Atgal į receptų sąrašą](#)



INGREDIENTAI

200 g	Lapino puotos šviežios triušienos juosmeninės dalies filė
4 šaukštai	ryžių
1 vnt.	morkos
150 g	kopūsto
1 vnt.	pomidoro
mažas	svogūnas
2 skiltelės	česnako
po 1/2	krapų, mairūno, lauro lapelių
3 grūdeliai	kvapnaus pipiro
pagal skonį	druskos, pipirų