



LAPINO PUOTA  
LAPSAS MIELASTS  
REINUVADERI PIDUSŌŌK

## Triušienos troškiny su daržovėmis moliniame indelyje



### Gaminimas

1. Triušienos mėsa apkepkite keptuvėje su aliejumi ir šaukštu miltų. Kepkite apie 5 min.
2. Paprikas supjaustykite ir sumaišykite su triušiena, taip pat išspauskite česnaką, sudėkite pipirus ir druską, dar viską apkepkite 5 min.
3. Į vidutinio dydžio molinius indelius sudėkite smulkintas bulves, morkas, svogūnus. Ant viršaus sudėkite mėsą su paprika.
4. Sultinį sumaišykite su grietinėle, jei turite įdėkite šviežių žolelių ir užpilkite triušieną su daržovėmis, uždenkite dangčiu ir troškinkite apie 40 min. apie 200 C laipsnių temperatūros orkaitėje. Skanaus!

[Atgal į receptų sąrašą](#)



### INGREDIENTAI

250 g.	Lapino puota švž. triušienos mėsa (troškinti, kepti)
1 v.š.	Miltai
2 v.š.	Alyvuogių aliejus
1 vnt.	Raudonoji paprika
1 vnt. didelis	Svogūnas
1 skiltelės	Česnakas
2 vnt.	Švž. Bulvės
2 vnt.	Švž. Morkos
200 ml.	Grietinėle (25 %)
150 ml.	Sultinys
Žiupsnelis	Druska
Pagal skonį	Malti kvapnieji ir juodieji pipirai