

Triušis, morkos ir kopūstai



Gaminimas

1. LAPINO PUOTA šviežią triušienos mėsą (troškinti, kepti) pabarstykite persiladu, druska, pašlakstykite aliejumi ir kepkite įkaitintoje grilinėje keptuvėje po 3-4 min. iš kiekvienos pusės. Svarbu neperkepti, nes tuomet triušiena bus kieta.
2. Daržoves salotoms supjaustykite, kopūstus pabarstykite druska ir švelniai „pamasazuokite“. Sudėliokite visus ingredientus lėkštėse.
3. Padažui smulkiai supjaustykite visas prieskonines žoleles, sumaišykite jogurtą su feta ir su žolelėmis. Įpilkite aliejaus, paskaninkite citrinos sultimis. Jei yra poreikis – šiek tiek pasūdykite.

Receptas sukurtas bendradarbiaujant su VMG komanda

[Atgal į receptų sąrašą](#)



INGREDIENTAI

250 g	LAPINO PUOTA šviežios triušienos mėsos (troškinti, kepti)
1 šaukštelio	persilado
Žiupsnelio	druskos
	Aliejaus (kepti)
½ nedidelio	jauno baltagūžio kopūsto
Ryšelio	ridikėlių
Kelių šakelių	krapų
	Padažui:
2-3 šakelių	petražolių
Saujelės	mėtų lapelių
2-3 šakelių	krapų
kelių	svogūno laiškų
200 g	trišto graikiško jogurto
50 g	fetos
1 šaukšto	alyvuogių aliejaus
1/2	citrinos sulčių
pagal skonį	Druskos

