

## Troškinta triušiena su alyvuogėmis



### Gaminimas

1. Triušienos juosmeninę dalį padalinkite į keturis kepsnelius. Tiesiog peiliu aplink apipjaukite mėsą ir nulaužkite stuburą. Kepsnelius apkepkite keptuvėje su sviestu. Pagardinkite druska, pipirais. Atidėkite.
2. Svogūną supjaustykite kubeliais, morką ir česnako skiltelę griežinėliais. Pakepinkite morką su svogūnais keptuvėje su lydytu sviestu, baigiant kepti, sudėkite česnaką, kepkite dar minutę. Supilkite į daržoves konservuotus pomidorus, sudėkite triušienos kepsnelius, alyvuoges ir troškinkite uždengę ant silpnos ugnies 30 minučių. Likus 5 minutėms iki troškimo pabaigos, sudėkite žoleles, pagardinkite druska, pipirais.
3. Patiekite troškintą triušieną su bulvių koše, pagardinta smulkintais laiškinių česnakais. Skanaus!



Dėkojame [bulviukose.lt](http://bulviukose.lt) už receptą!



### INGREDIENTAI

400 g.	Lapino puota švž. triušienos juosmeninė dalis be šonkauliukų
1/2 vnt.	Svogūnas
1 vnt.	Morkos
1 skiltelė	Česnakas
Pagal poreikį	Lydytas sviestas (kepimui)
400 g.	Konservuoti smulkinti pomidorai savo sultyse
20 vnt.	Žaliosios alyvuogės
1 v.š.	Smulkinti žalumynai (šalavijas, raudonėliai)
Pagal skonį	Druska ir pipirai

[Atgal į receptų sąrašą](#)