



LAPINO PUOTA
LAPSAS MIELASTS
REINUVADERI PIDUSŌŌK

TROŠKINTA TRIUŠIENA SU GARSTYČIOMIS



Gaminimas

Triušienos dalis ištepkite druska, prieskoniais, balzamiko actu ir palikite marinuotis bent 4 val., o dar geriau - per naktį.

Keptuvėje su aliejumi ant aukštos kaitros trumpai dalimis apkepkite triušieną. Svarbu kepant palikti tarpus, kad apskrustų. Laikina išimkite.

Į keptuvę sudėkite žiedais ar pusžiedžiais supjaustytą svogūną. Trumpai apkepkite. Sudėkite pasmulkintą salierą ir griežinėliais supjaustytas morkas ir vėl apkepkite.

Sudėkite garstyčias, išmaišykite.

Į keptuvę gražinkite triušieną. Užpilkite verdančiu vandeniu tiek, kad beveik pilnai apsemtų triušieną. Įberkite druskos, juodųjų pipirų, jei reikia - prieskonių, kuriuos naudojote marinatui. Uždenkite ir ant lėtos kaitros troškinkite apie 2 val.

Patiekite su virtais grikiais ir mėgstamomis daržovėmis ar salotomis.

Už receptą dėkojame

[Atgal į receptų sąrašą](#)



INGREDIENTAI

4 vnt.	Lapino puotos šviežių triušienos priekinių kumpelių
4 vnt.	Lapino puotos šviežių triušienos užpakalinių kumpelių
	Balzaminio acto triušienos marinavimui
1 didelio	svogūno
1 didelio	saliero stiebo
3	morkų
2 v.š	grūdėtų garstyčių
žiupsnelis	Druskos, juodųjų pipirų, prieskonių (naudojau skirtus vištienai)
kepimui	Aliejaus