



Troškinta triušiena su žiediniais kopūstais ir slyvomis



Gaminimas

1. Žiedinio kopūsto žiedynus sudėkite į verdantį sūdytą vandenį ir virkite nuo užvirimo pusę minutės. Nukoškite vandenį, perpilkite žiedynus kuo šaltesniu vandeniu, kad atvėstų.
2. Džiovintas slyvas supjaustykite griežinėliais.
3. Triušienos filė supjaustykite pusės piršto storio griežinėliais ir apkepkite keptuvėje su sviestu.



4. Svogūną supjaustykite pusžiedžiais, kepinkite keptuvėje su sviestu kol suminkštės. Baigiant kept sudėkite smulkintą česnako skiltelę. Maišydami kepkite dar kelias minutes. Sudėkite į svogūnus apkeptą triušieną, žiedinio kopūsto žiedynus, džiovintas slyvas, supilkite grietinėlę, pagardinkite druska, pipirais, šalavijais. Troškinį užvirkite ir pavirkite kelias minutes.

5. Smulkintus svogūnų laiškus, taip pat ir laiškus papuošimui trumpai apkepkite keptuvėje su sviestu.
6. Kruopas perplaukite, užpilkite vandeniu ir palikite brinkt kelias valandas. Vandenį nupilkite, užpilkite kruopas švari vandeniu, pasūdykite ir virkite kol suminkštės. Kai kruopos išvirs, nukoškite vandens perteklių, įmaišykite į kruopas sūrį ir kepintus svogūnų laiškus.



7. Patiekite perlinių kruopų košę su troškiniu. Skanaus!

Dėkojame Bulviukose.lt už receptą!

[Atgal į receptų sąrašą](#)



INGREDIENTAI

250 g.	Lapino puota švž. Triušienos filė
1 vnt.	Svogūnas
1 skiltelė	Česnakas
200 g.	Žiedinio kopūsto žiedynai
Pagal poreikį	Lydytas sviestas
5 vnt.	Džiovintos slyvos
100 ml	Grietinė
Žiupsnelis	Džiovintas šalavijas
Pagal skonį	Druska
Pagal skonį	Šviežiai malti pipirai
1 stiklinė	Perlinės kruopos
2 v.š.	Smulkiai tarkuotas kietasis sūris
3 v.š.	Smulkinti svogūnų laiškai
2 vnt.	Svogūnų laiškai papuošimui