

## Vienos keptuvės istorija



## Gaminimas

1. Bolivinę balandą prieš ruošiant užpilkite vandeniu ir leiskite lengvai „prasiskeisti“.
2. **Triušienos juosmeninės dalies file** supjaustykite didesniais gabaliukais. Mėsą sudėkite į indą ir prieskoniukite su morkų pesto, kuminu ir itališkomis žolelėmis.
3. Pasiruoškite daržoves – paprikas supjaustykite juostelėmis, morkas sutarkuokite arba susmulkinkite spiralizatoriumi, atskirkite brokolių žiedynus, vyšninius pomidorus perpjaukite pusiau.
4. Pasiruoškite sultinį (sumaišykite sultiniui skirtus ingredientus).
5. Dėkite bolivinę balandą, triušienos mėsą ir daržoves į kepimo indus, paskirstydami porcijomis (galima ir viename inde dėti), užpilkite paruoštu sultiniu ir pašaukite į 180 C įkaitintą orkaitę 15-20 min.
6. Kol kepa pagrindinis patiekalas, pasiruoškite garnyrą. Nulupkite sviestinį moliūgą, pašalinkite sėklas ir sutarkuokite su stambia (burokine) tarka. Pagardinkite skrudintomis kanapių sėklomis, alyvuogių aliejumi, smulkintu laiškiniu česnaku, itališkų žolelių prieskoniais ir leiskite bent 10 min. susidraugauti skoniams.
7. Baigus kepti pagrindiniam patiekalui, išimkite iš orkaitės ir užbarstykite ožkų sūrių.
8. Mėgaukitės skoniais!

P.S. Pasigendate druskos, pipirų? Man jų nereikia, o Jūs gardinkite pagal savo skonį.

Gardūs linkėjimai nuo Rūtos iš "Lapino puota" virtuvės.

„Lapino puota“ – gudriems gurmanams!

[Atgal į receptų sąrašą](#)



## INGREDIENTAI

2x200 g	LAPINO PUOTA šviežios triušienos juosmeninės dalies file
4 v.š.	bolivinės balandos
150 g	brokolių žiedynų
100 g	morkų
1/4	paprikos
6	vyšninių pomidorų
2 a.š.	morkų pesto
¼ a.š.	kumino
¼ a.š.	itališkų žolelių prieskonių
50 g	ožkų sūrio
	Sultiniui:
200 ml	vandens
1 v.š.	morkų pesto
1 a.š.	svogūnų pesto
	Salotoms:
1/2	sviestinio moliūgo
50 g	skrudintų lukštenų kanapių sėklų
2 v.š.	alyvuogių aliejaus
žiupsnelis	smulkinto laiškinio česnako

