



LAPINO PUOTA
LAPSAS MIELASTS
REINUVADERI PIDUSÖÖK

Žaliasis triušienos karis



Gaminimas

1. Svogūną, aitriąją papriką ir česnakus susmulkinkite, saliero stiebus ir brokolį supjaustykite stambiais gabaliukais.
2. **LAPINO PUOTA triušienos mėsa troškinti, kepti** apkepkite keptuvėje su OBELIŲ rapsų ir kanapių aliejumi, druska, pipirais, kol apskrus ir karamelizuosis. Sudėkite daržoves, kario pastą ir viską gerai išmaišykite. Supilkite TICHĖ natūralų mineralinį vandenį, kokosų pieną, užvirkite ir troškinkite 5 min.
3. Į troškinį sudėkite stambiai pjaustytus kopūsto lapus ir dar troškinkite 2-3 min.

Už nuotraukas ir gardžią idėją dėkojame Alfui Ivanauskui VMG komandai

[Atgal į receptų sąrašą](#)



INGREDIENTAI

1	svogūno
1	aitriosios paprikos
2 skiltelių	česnako
2	saliero stiebo lazdelių
½ vidutinio	brokolio
2 šaukštų	OBELIŲ rapsų ir kanapių aliejaus
250 g	LAPINO PUOTA šviežios triušienos mėsos (troškinti, kepti)
2 šaukštų	žaliojo kario pastos
½ stiklinės	TICHĖ natūralaus mineralinio vandens (negazuoto)
400 ml	kokosų pieno
Keleto	lapinio kopūsto lapų
Žiupsnelio	druskos
Žiupsnelio	juodųjų pipirų