Troškinta triušiena

Ingredientai

- 1 Šaukštas Kaparėlių
- 10 g MAGGI BIO daržovių sultinio
- 1 Raudonojo svogūno
- 300 g Žalių alyvuogių be kauliukų
- 1 Šiek tiek Šviežio rozmarino
- 1 a.š Druskos
- 1 a.š Pipirų
- 1 Stiklinė Miltų
- 200 ml Sauso baltojo vyno
- 800 g Triušienos
- 2 a.š Alyvuogių aliejaus
- 1 Šaukštas Baltojo vyno acto

Instrukcija

1. Keptuvėje įkaitiname kelis šaukštus aliejaus ir kiekvieną mėsos gabaliuką apvolioję miltuose gerai apkepiname iš visų pusių.
2. Svogūną supjaustome pusžiedžiais, sudedame ant apkeptos triušienos keptuvėje, iš karto pilame vyną, leidžiame jam nugaruoti.
3. Vieną Maggi kubelį ištirpiname 500 ml vandens, pagardiname druska, pipirais, smulkintais rozmarinais ir taip troškiname ant nedidelės kaitros 10 minučių.
4. Sudedame perpus supjaustytas alyvuoges, kaparėlius, ir keptuvę ne iki galo uždengę troškiname dar 30 minučių. Pačioje pabaigoje įpilame vyno acto, kuris suteikia labai malonios rūgštelės. Baltąjį vyno actą galite pakeisti balzaminiu actu, rinkitės brandintą, suteiks dar ypatingesnio skonio – šlakstyti iš karto baigus kepti.

60 Minutės

4 Porcijos

Angliavandeniai	37.62 g
Energija	689.74 kcal
Riebalai	25.02 g
Baltymai	66.04 g