

## Jautienos ir pievagrybių troškinys su rudųjų ryžių ir daržovių plovu



### Gaminimas

#### 1. Jautienos ir pievagrybių troškinys.

1. Labai dideliame puode (turi būti platus) įkaitinkite aliejų (apie pusę valgomojo šaukšto) ir 3 minutes pakepinkite padruskintą ir papipirintą mėsą ant didelės ugnies. Paskui išimkite.



2. Svogūną supjaustykite kubeliais. Į puodą įpilkite dar pusę šaukšto aliejaus. Pakepinkite svogūną ant vidutinės ugnies 3-4 minutes, kol šiek tiek suminkštės. Sudėkite pusmėnuliais supjaustytą morką ir



pomidorų pastą, maišant, pakepkite keletą minučių.

3. Tuo metu nuvalykite grybus, supjaustykite ketvirčiais ir sudėkite į keptuvę. Sugrąžinkite į keptuvę mėsą.

4. Suberkite cukrų, įmaišykite sultinį ir troškinkite apie 50 minučių. Baigiant troškinti, įtarpuokite česnaką, susmulkinkite petražoles ir užberkite ant troškinio. Švelniai pakaitinkite ir patiekite.

#### 2. Rudųjų ryžių ir daržovių plovos:

1. Susmulkinkite nedideliais kubeliais svogūną ir sutarkuokite česnako skiltelę.

2. Prikaituvyje įkaitinkite aliejų ir pakepkite svogūną su česnakais, kol suminkštės.

3. Bekepdami įberkite žiupsnelį druskos. Kol kepa svogūnas, supjaustykite morkas plonais pusmėnuliais ir suberkite pas svogūnus, pakepkite apie 5 minutes ant vidutinės ugnies.

4. Suberkite ryžius, cinamoną, kalandras ir kuminą. Viską gerai išmaišykite. Supilkite sultinį.



5. Supjautykite cukiniją stambokais gabalėliais. Kai sultinys užvirs, sumeskite cukinijos gabalėlius, sumažinkite ugnį, uždenkite ir troškinkite apie 50 minučių, kol ryžiai taps minkšti, o sultinys susigers.

6. Sudėkite špinatų lapelius ir troškinkite dar 5 minutes.

7. Nuimkite nuo ugnies, įmaišykite anakardžius.

### INGREDIENTAI

1 pakuotė (250 g)	KITCHEN me Jautienos brandintas steikas
Pagal poreikį	Aliejus
Pagal skonį	Malti juodieji pipirai
1/4 a.š.	Druska
2 vnt. didelis	Svogūnas
1,5 v.š.	Pomidorų pasta
1/4 a.š.	Cukrus
525 ml	Jautienos sultinys
3 vnt.	Morka
250 g	Pievagrybiai
2 vnt. (skiltelės)	Česnakai
Pagal skonį	Petražolės
Pagal skonį	Druska plovui
125 g	Rudieji ryžiai
1/3 a.š.	Cinamonas
1/3 a.š.	Džiovintos kalandros
1/3 a.š.	Maltas kuminas
500 ml	Daržovių sultinys
1 vnt.	Cukinija
60 g	Anakardžiai
70 g	Špinatų lapeliai
Pagal skonį	Šviežūs petražolių lapeliai



8. Padruskinkite, jei reikia, ir papipirinkite.
9. Susmulkinte petražoles ir įmaišykite į plovą.

Dėkojame **MUKATANAS** už receptą!

[Atgal į receptų sąrašą](#)