



LAPINO PUOTA
LAPSAS MIELASTS
REINUVADERI PIDUSŌŌK

Balandėliai



Gaminimas

Ryžius užpilame vandeniu ir paliekame išbrinkti. Į dubenį dedame vištienos faršą, išbrinkusius ryžius. Pakepiname svogūną, sutarkuotą morką ir dedame į faršą. Mėsą paskaniname druska ir pipirais viską gerai išmaišome. Kopūstą išimame iš puodo ant kiekvieno kopūsto lapo dedame įdaro. Suvyniojame ir apibarstome miltais ir pakepiname su trupučiu aliejaus. Pakepintus balandėlius dedame į puodą ir troškiname ant silpnos ugnies apie 40 min. Tiekiamo su virtomis bulvėmis.
[Atgal į receptų sąrašą](#)



INGREDIENTAI

600 g.	Lapino puota švž. smulkinta vištiena (galima naudoti smuklintą triušieną)
1 vnt.	kopūsto gūžės
2-3 v.š	ryžių
1 vnt.	svogūnas
1 vnt.	morka
2-3 v.š	pomidorų tyrės
žiupsnelis	druskos, juodųjų pipirų