

TROŠKINYS

Vištiena be kaulo	0,5kg
Didelės bulvės	5
Vidutinio dydžio morkos	2
Svogūno galvutė	1
Skiltelės česnako	3
Druska, pipirai	Iš akies
Aliejus	
Pomidorų padažas arba kečupas	
Grietinė	

Tiksliai nežinoma kada buvo sukurtas troškiny, bet tai buvo dažnas maistas viduramžiuose, jį valgydavo beveik visi. Bet tik karaliai, turtuoliai ir bajorai valgydavo troškinius su daugiau produktų ir skonių.

1. Imame gilią keptuvę, įpilame aliejaus, įkaitiname.
2. Įdedame supjaustytą vištieną ir ją apkepame 5 min.
3. Kad būtų skanesnis sultinys įdedame svogūno ir česnako.
4. Pabarstome druska ir pipirais, kepame dar 7 min.
5. Išimame svogūną ir česnaką. Ir sudedame kubeliais susmulkintas morkas ir bulves.
6. Įpilame truputį vandens ir troškiname 15- 20 min.
7. Kol kepa dedame pomidorų padažą ir pabaigoje supilame grietinėlę.
8. Taip pat galima pagardinti krapais.

SKANAUS!!!

