



Antiena su kruopomis



Gaminimas

Antienos krūtinėlės gerai nusausinau popieriniu rankšluosčiu. Odeles įpjoviau įstrižai. Iš abiejų pusių pabarsčiau druska ir pipirais. Apkepiu keptuvėje iš abiejų pusių, vienai pusei apkepus įdėjau česnako skiltelę ir rozmarino šakelę dėl skonio. Tuomet pašoviau į orkaitę ant 180 laipsnių, ~ 20-30 min.

Padažui sumaišiau 2 a.š. grietinės, 1 a.š. garstyčių ir 2 a.š. sweet chili padažo. Įbėriau druskos ir pipirų.

Smidrus visada apverdu truputį ir tada keptuvėje ant sviesto pakepu su druska, pipirais ir trupučiu citrinos sulčių.

Kuskusą gaminau pagal instrukciją ant pakuotės. Tik pasigadinau mėgstamais prieskoniais.

Skanaus!

Už receptą ir nuotrauką dėkojame Justina Paliušytė
Atgal į receptų sąrašą



INGREDIENTAI

150 g	Antienos file su prieskoniais
	Padažui:
2 a.š.	grietinės
1 a.š.	garstyčių
2 a. š.	sweet chili padažo