



ANTIENOS KRŪTINĖLĖ SU KARAMELIZUOTAIS BANANAIS BEI RIEŠUTINIU PADAŽU



Gaminimas

1. Krūtinėlę apkepame iš dviejų pusių po 2-3min ant įkaitintos keptuvės su šaukštu sviesto, įvyniojame į foliją ir leidžiame pagulėti apie 10-15min. (jei naudojate šviežią antieną, tai 30min iki kepimo įtrinkite mėsą savo mėgstamais prieskoniais pvz. druska, juodaisiais pipirais, česnako granulėm ir pan.)
2. Keptuvę išvalome, dedame 1 šaukštą sviesto. Bananą supjaustome riekelėmis, apvoliojame cukruje ir kepame po 1min iš abiejų pusių ant vidutinės kaitros.
3. Ingredientus padažui gerai sumaišome tarpusavyje.
4. Patiekiame: dedame bananus ant jų griežinėliais pjaustytą antieną, apipilame padažu. Galime dekoruoti rozmarinu ar kitais žalumynaus.

SKANAUS

Už receptą ir nuotrauką dėkojame Nuo užkandžio iki deserto.
Atgal į receptų sąrašą



INGREDIENTAI

170-200 g	marinuotos prieskoniuose antienos filė (naudojau iš Kitchenme)
2 vnt.	bananų
šiek tiek	cukraus banano riekelėms apvolioti
2 šaukštų	sviesto kepimui
	Padažui:
3 šaukštų	žemės riešutų sviesto
apie 80ml	karšto vandens
1 šaukšto	obuolių acto
1 šaukšto	sojos padažo
1 šaukštelio	tarkuoto šviežio imbiero
1 šaukšto	smulkintų kalendrų
pagal skonį	druskos ir čili pipirų