



BAO su antienos krutinele



Gaminimas

Pirmas etapas pasiruošti antieną:

- Į šaltą keptuvę, be jokių riebalų įdėti **antienos file didkepsnį** odele į apačią (kaistant keptuvei antienos riebalų liaukos iškiria antienos taukų, todėl ir nereikia jokių riebalų papildomai).
- Kepamas didkepsnis kol oda gražiai paruduos, tada apversti. Kad išgauti dar daugiau skonio, apvertus antieną įdėti šaukštą ghee sviesto, keletą šakelių rozmarino, čiobrelio ir 4 skilteles česnako.
- Dar 3 minutes apkepti antieną pastoviai laistant riebalais. Tada suvynioti antieną į foliją ir palikti apie 10min. pailsėti.

Antras etapas - BAO bandelės:

- Kadangi tešla jau buvo padalinta į mažus rutuliukus, juos šiek tiek išstampyti ir su delnu lengvai suspausti, patepti vieną pusę aliejumi, kad iškepus/išvirus bandeles nesuliptų, ir perlenkti į pusmėnuliuką.
- Bandeles bambukiniuose dubenėliuose ant garų kepti/virti apie 10min.

Trečias etapas, priedai:

- Kadangi antiena yra tinkama valgyti tiek su sūresniais ar aštriais priedais, tiek su saldžiomis uogienėmis, tai galima pasirinkti pačiam. Šį kartą mėgavomės kartu su morkų salotomis, kuriam susitarkavau juostelėmis, pridėjau šiek tiek plonom juostelėm pjaustytos paprikos, užpyliau soja ir vynuogių actu. Sūru... Rūgštu... O nuo "pipirines" antienos ir aštru.

Puikus derinys!

Kadangi mėsa buvo gerai marinuota, o kepimo laikas trumpas - tai mėsa gavosi tobula: sultinga, turtinga įvairiausių skonių ir labai lengvai kandos bei kramtėsi.

Agnė :)
Atgal į receptų sąrašą



INGREDIENTAI

300 g	Kitchen me Antienos filė didkepsnis pipiriniame marinate
kelios šakelės	rozmarino
	čiobrelio
4 skiltelės	česnako
	BAO BANDELĖS:
450 mililitrų	kvietinių miltų
250 mililitrų	vandens (šilto)
2 šaukštai	aliejaus
2 šaukšteliai	sausų mielių
1 šaukštelio	cukraus
	Salotoms :
keletos	morkų
žiupsnelis	druskos