



Pita įdaryta daržovių troškiniu, ananasais ir kepta antienos filė pipiriniame marinate



Gaminimas

1. Antienos filė apkepame iš abiejų pusių švarioje ir sausoje keptuvėje ant vidutinės ugnies. Paruoštą mėsą supjaustome griežinėliais.
2. Morkas, svogūną, pomidorą, papriką ir ananasus supjaustome kebeliais ir kartu su konservuotomis pupelėmis kepame ant nedidelės ugnies keptuvėje kur kepė mėsa. Pagardiname druska, pipirais ir pomidorų pasta. Kepame kol daržovėžės suminkštės. Likus 1-2min iki kepimo pabaigos, pabarstome daržoves tarkuotu sūriu.
3. Pitą apšlakstome vandeniu ir dedame į mikrobangų krosnelę 30 sek. Nuo pašildytos pitos nupjauname viršūnėlę ir į jos vidų dedame porą šaukštų daržovių ir ananasų troškinio, bei kelis griežinėlius antienos filė. Papuošiame šviežių salotų lapais ir SKANAUJAME 😊

P.S. kas mėgsta aštriai galima į daržovių troškinį įdėti šiek tiek čili pipirų

Už receptą dėkojame nuo užkandžio iki deserto.

Atgal į receptų sąrašą



INGREDIENTAI

300 g	Kitchen me antienos filė didkepsnio pipiriniame marinate
1 pakuotės	pitų
2vnt vidutinio dydžio	morkų
pusės skardinės	konservuotų pupelių
1vnt didelio	pomidoro
1 vnt.	saldžiosios paprikos
pusės skardinės	konservuotų ananasų griežinėlių
1 vnt.	mėlynojo svogūno
poros didelių šaukštų	pomidorų pastos
šiek tiek	tarkuoto kietojo sūrio
pagal skonį	maltų juodųjų pipirų
pagal skonį	druskos
papuošimui	šviežių salotų lapų