



ŠPINATŲ SALOTOS SU KEPTA ANTIENA BEI PIKANTIŠKU ŽALIUOJU PADAŽU



Gaminimas

1. Antieną kepame įkaitintoje keptuvėje ant vidutinės kaitros po 5-6min iš abiejų pusių, tada suvyniojame į foliją ir leidžiame pailsėti apie 10min.
 2. Ingredientus padažui sublanderiuojame, pagardiname prieskoniais.
 3. Dedame špinatų lapus, uogas, griežinėliais pjaustytą antienos krūtinėlę ir ant viršaus užpilame padažo.
- SKANAUS

Už receptą dėkojame NUO UŽKANDŽIO IKI DESERTO.
Atgal į receptų sąrašą



INGREDIENTAI

100 g	šviežių žpinatų
1 saujos	šilauogių
1 saujos	aviečių
170 g	antienos krūtinėlės filė su prieskoniais iš Kitchenme
	Padažui:
1	avokado
2 skiltelių	česnako
1 šaukšto	nat. jogurto
30 ml	alyvuogių aliejaus
1 šaukštelio	garstyčių
1 šaukšto	medaus
1 šaukštelio	citrinų sulčių
šiek tiek	šviežio baziliko
1/3 šaukštelio	čili pipirų dribsnių
pagal skonį	druskos bei maltų juodųjų pipirų