

Antiena +salotos



Gaminimas

1. Kol mėsa kepsi orkaitėje, užvirkite pasūdytą vandenį (santykis 3 (vandens) : 1 (kruopų), sudėkite bolivinės balandos kruopas. Virkite apie 20 min. ant silpnos ugnies.
2. Salotas, špinatus, nektarinus, agurką nuplaukite. Žalumynus susmulkinkite, nektarinus supjaustykite skiltelėmis, agurko griežinėlius į 4 dalis.
3. Nektarinus kelias minutes pakepinkite keptuvėje ant vidutinės ugnies su šiek tiek kokosų aliejaus.
4. Sumaišykite padažo ingredientus.
5. Į dubenį sudėkite žalumynus, pjaustytą agurką, saulėgrąžų sėklas, kepintus nektarinus, nukoštas kruopas, viską išmaišykite. Tuomet užpilkite padažu ir dar kartą viską permaišykite.
6. Į lėkštę dėkite iškepusią mėsą ir paruoštas salotas.

Už receptą dėkojame Rožinis avokadas
Atgal į receptų sąrašą

INGREDIENTAI

600 g	antienos blauzdelių Tulpių su prieskoniais
	Salotom:
60 g	bolivinės balandos
mėgiamų	Salotų
	Špinatų
2	nektarinų
kepimui	Kokosų aliejaus
pusę	ilgavaisio agurko
1 v.š.	saulėgrąžų sėklų
	Padažui:
2 v.š.	obuolių acto
1 a.š.	klevų sirupo
	Krapų
	Juodųjų maltų pipirų
	Prieskosnių su alyvuogėmis