

Antiena su daržoviniu humuso pagardu



Gaminimas

1. Antienos blauzdeles dėti kepti į įkaitintą orkaitę, o tuo tarpu, paruošti pagardą.
2. Keptuvėje įkaitinti aliejų ir apkepti tarkuotas morkas ir smulkiai pjaustytą svogūną.
3. Į maisto smulkintuvą sudėti kepintas daržoves, humusą, įpilti vandens ir prieskonių. Viską pertrinti iki vientisos masės. Jeigu masė per tiršta, galima įpilti daugiau vandens. Jeigu per skysta - įdėti daugiau humuso.
4. Ant lėkštės dėti pagardą. Ant viršaus sudėti iškepusias antienos blauzdeles ir viską apibarstyti fetos sūriu.

Skanaus!

Už receptą dėkojame Rožinis avokadas.

[Atgal į receptų sąrašą](#)



INGREDIENTAI

600 g	antienos blauzdelių "tulpių" su prieskoniais
	Pagardui:
100 g	humuso
1 vidutinės	morkos
1 nedidelio	svogūno
kepimui	aliejaus
	Fetos sūrio
2 v.š.	vandens
1/4 a.š.	druskos
1/4 a.š.	maltų juodųjų pipirų