

## ANTIENA SU RYŽIŲ MAKARONAIS IR DARŽOVĖMIS



### Gaminimas

- ▶ Orkaitė įkaitinama iki 200 C. Į ją dedama antienos filė kartu su visu pakeliu, jo neatplėšiant ir kepama 55 min.
- ▶ Tuo tarpu paruošiamas garnyras:  
Ant sviesto apkepamas česnakas, morka, cukinija, paprika. Viskas dedama pagal eiliškumą, kad daržovės nepavirstų koše. Viskas barstoma druska ir pipirais.
- ▶ Kitoje keptuvėje ant sviesto apkepami smulkinti česnakai, pilamas sirupas, soja, citrinos sultys, keli šaukštai vandens ir beriami imbiero milteliai. Viskas šiek tiek pakaitinama ir išjungiama.
- ▶ Atskirame puode išverdami ryžių makaronai.
- ▶ Patiekiant pirmiausia dedami makaronai, tada daržovės, mėsa ir viskas apšlakstoma gautu padažu.

Už receptą dėkojame Tina gamina.  
Atgal į receptų sąrašą



### INGREDIENTAI

600 g	Antienos filė su prieskoniais (kepti orkaitėje)
1	morka
1	cukinija
2 skiltelės	česnako skiltelės
1	paprika
1 a.š.	ghee sviesto
pagal skonį	Druska, pipirai
0,5 a.š.	imbiero
	ryžių makaronų (tiek kiek norit porcijų, aš dėjau vieną porciją iš @santamarietuva ir užteko dviem porcijoms)
	Padažui:
1 a.š.	ghee sviesto
1 v.š.	citrinos sulčių
1 v.š.	agavų sirupo
1 v.š.	sojų padažo
2 skiltelės	česnako