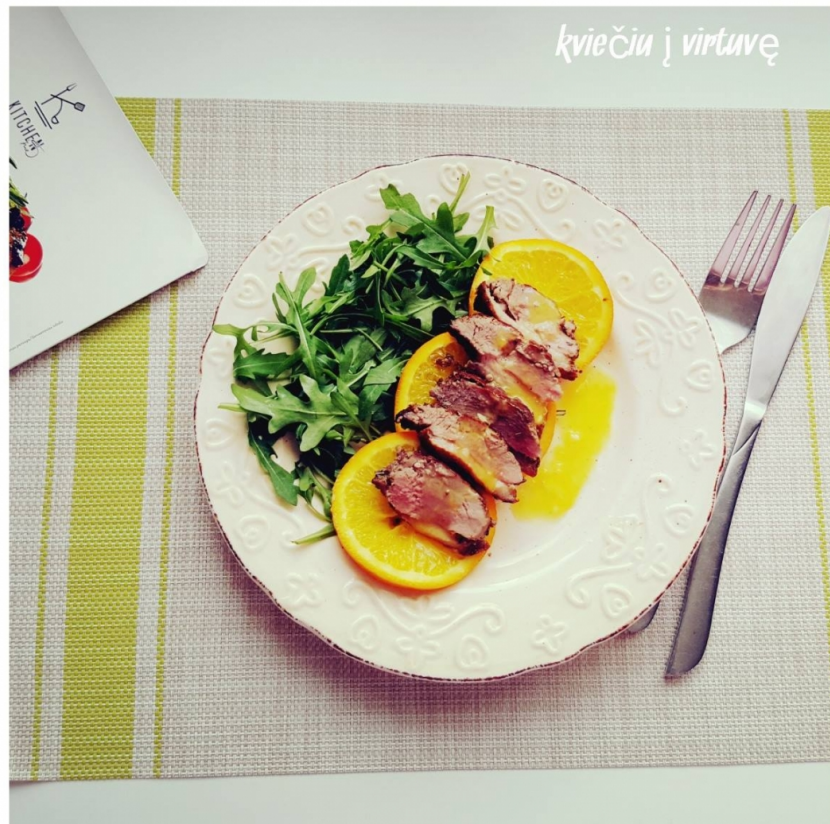


Antienos filė didkepsnis su karamelizuotais apelsiniais ir aplesininiu padažu



Gaminimas

Gerai įkaitiname keptuvę. Antienos filė dedame odele žemyn ir kepame nevertant 7 min. Tada perverčiame ir kepame dar 5 min. Antienos krūtinėlę išimame ir paliekame pastovėti. Man patinka susukti ją į foliją. Taip dariau ir šį kartą.

Kitoje keptuvėje ištirpiname sviestą. Apelsinus nuplauname. Vieną aplesiną supjaustome griežinėliais ir dedame į keptuvę. Pabarstome šaukšteliu rudojo cukraus. Pakepiname, kol apelsinai šiek tiek karamelizuosis. Griežinėlius atidedame į šalį. Iš likusio aplesino išspaudžiame sultis. Supilame jas į keptuvę, beriame šaukštelį cukraus ir krakmolą. Kaitiname, kol padažas pradės tirštėti.

Į lėkštę dedame rukola lapelius. Juos apšlakstome aliejumi. Šalia dedame apelsino griežinėlius. Antienos filė supjaustome gabalėliais ir dedame juos ant aplesino. Apšlakstome aplesininiu padažu.

Už receptą dėkojame Kviečiu į virtuvę!
Atgal į receptų sąrašą



INGREDIENTAI

350 g	Kitchen me antienos žolelių didkepsnis
2	apelsinai
30 g	sviesto
2 a.š.	rudojo cukraus
1 a.š.	kukurūzų krakmolo
saujelė	rukola lapelių
šlakelio	alyvuogių aliejaus