

Antienos filė didkepsnis su perliniu kuskusu



Gaminimas

Gerai įkaitiname keptuvę. Dedame kepti antienos filė odele žemyn. Kepame 5 - 7 min, nevirtant, kol išbėgs riebalai ir didkepsnis apskrus. Apverčiame ir dar kepame 3 - 5 min. Antienos filė suvyniojame į foliją ir leidžiame pailsėti.

Perlinį kuskusą nuplauname po tekančiu vandeniu. Dedame virti į pasūdytą, verdantį vandenį. Verdame apie 15 min. Į lėkštę dedame salotų, griežinėliais pjaustytų ridikėlių. Petražoles ir krapus pasmulkiname. Į kuskusą įmaišome žalumynus, nutarkuojame pusę apelsino žievelės, įspaudžiame šaukštą apelsino sulčių, supilame citrinos sultis. Kruopas išmaišome. Dedame šalia salotų. Antienos didkesnį supjaustome nedideliais gabalėliais. Skanaujame.

Už receptą dėkojame Kviečiu į virtuvę.
Atgal į receptų sąrašą



INGREDIENTAI

350 g	antienos filė žolelių didkepsnis
250 ml	perlinio kuskuso
500 ml	petražolių
Ryšulėlis	petražolių
Ryšulėlis	krapų
žiupsnis	druskos
1	apelsinas
šlakelis	citrinos sulčių
pundelis	salotų
3	ridikėliai