



Antienos filė su bulguro salotomis, apelsiniais ir granatais



Gaminimas

1. Orkaitę įkaitinkite iki 180 °C temperatūros ir įdėkite KITCHEN ME antienos file tradicinius pjausnius (kepti orkaitėje) su visa plastikine pakuote. Pakuotės neatidarykite. Kepkite apie 1 val. Po valandos nuimkite viršutinę plėvelę ir kepkite dar apie 10 min, kad filė apskrustų.
1. Bulgurą užpilkite verdančiu vandeniu santykiu 1:1,5, supilkite aliejų, pavirkite 2 min. ir nukaiskite. Laikykite uždengę.
2. Išpjaukite apelsinų skilteles, išimkite granato sėklas.
3. Padažui žalumynus, papriką ir česnaką sutrinkite trintuvu. Supilkite aliejų, žaliųjų citrinų sultis ir viską išmaišykite. Jei reikia, pasūdykite.
4. Lėkštėje sudėliokite salotų ingredientus, pagardinkite žolelių padažu, patiekite kartu su paruošta KITCHEN ME antienos filė su prieskoniais (kepti orkaitėje).

Receptas sukurtas bendradarbiaujant su VMG komanda.

[Atgal į receptų sąrašą](#)



INGREDIENTAI

350 g	KITCHEN ME antienos file tradiciniai pjausniai (kepti orkaitėje)
2 stiklinių	bulguro
2	apelsinų
1	granato
1 šaukšto	aliejaus
	Padažui:
1 ryšelio	petražolių
1 ryšelio	kalendrų
4-5 šakelių	mėtų
1-2	svogūnų laiškų
½ mažos	aitriosios paprikos
1 skiltelės	česnako
šlakelio	alyvuogių aliejaus
šlakelio	žaliųjų citrinų sulčių
žiupsnelio	druskos

