

ANTYTĖ RANKOVĖJE



Gaminimas

- ▶Supjaustytos morkos apšlakstomos aliejumi, barstomos druska, pipirais, česnakais.
- ▶Antiena dedama į rankovę kartu su morkomis.
- ▶Kepama apie 20 min. 180-190 C įkaitintoje orkaitėje, vėliau prakirpus rankovę dar kiek paskrudinama (~10 min.)
- ▶Ant pakuotės nurodytas trumpesnis kepimo laikas – 15-20 min. Čia skonio reikalas, šeima mėgsta jau tokią gerai apkepusią mėsą, be to dėju morkų, todėl kepiu ilgiau.
- ▶Kepta „rankovėje“ mėsa gavosi minkštutė.

Skanaus!

Už receptą dėkojame Tina gamina.

Atgal į receptų sąrašą



INGREDIENTAI

350 g	Antienos filė
2	morkų
žiupsnelis	Druskos, pipirų, česnakų granulių
pagal poreikį	Bulguro, sojų pupelių, raudonosios bolivinės balandos ir grikių kruopų mišinio
	Alyvuogių aliejaus