

## Azijietiški makaronai su antiena ir daržovėmis



### Gaminimas

1. Išimkite antienos filė didkepsnį iš pakuotės ir padėkite odele žemyn, gerai įkaitintoje keptuvėje. Kepkite apie 3 minutes, kol oda taps aukso spalvos, tada apverskite ir kepkite kitą pusę, taip pat 3 minutes, arba iki norimi kepimo lygio.
2. Makaronus virkite pasūdytame vandenyje, kaip nurodyta ant pakuotės.
3. Smulkiai supjaustykite svogūną, česnaką, imbierą, citrinžolę ir trumpai pakepkite įkaitintoje keptuvėje su aliejumi. Sudėkite pjaustytas morkas, cukrinius žirnelius, kininį bastutį, aitriąsias paprikas ir cukinijas. Gardinkite druska, pipirais, cukrumi ir kepkite nuolat maišant apie 1 min.
4. Į keptuvę su apkeptomis daržovėmis sudėkite virtus makaronus, pilkite „teriyaki“ padažą ir nuolat maišant kepkite apie 1 min. Iškepus sudėkite saulėgrąžų daigus.
5. Makaronus sudėjus į lėkštę, dėkite antieną, pašlakstykite sojos padažu, užberkite kapotų svogūnų laiškų.

**Receptas sukurtas bendradarbiaujant su VMG komanda.**

[Atgal į receptų sąrašą](#)



### INGREDIENTAI

300 g	KITCHEN me Antienos filė didkepsnis medaus ir garstyčių marinatė
1	citrinžolė
1	morka
10 g	svogūnų laiškai
10 g	imbiero šaknis
1	kininis bastutis
50 g	cukinija
50 g	cukriniai žirneliai
1	svogūnas
1 skiltelė	česnakas
10 g	aitrioji paprika
120 g	kiaušiniai makaronai
sauja	saulėgrąžų daigai
	aliejus (kepimui)
30 ml	teriyaki padažas
10 ml	sojos padažas

	druska, pipirai
5 g	cukrus

Atsiųsta iš: [www.balticlarus.lt/lt/kitchen-me/receptai/antienu/azijietiski-makaronai-su-antienu-ir-darzovemis.htm?tpl=pdf](http://www.balticlarus.lt/lt/kitchen-me/receptai/antienu/azijietiski-makaronai-su-antienu-ir-darzovemis.htm?tpl=pdf)