

AZIJETIŠKOS SALOTOS SU ANTIENOS FILĖ PIPIRINIAME MARINATE RECEPTAS



Gaminimas

1. Antienos filė apkepam ant sausos keptuvės vidutinėje temp. iš abiejų pusių po 4-5min. (kepimo laikas gali būti ilgesnis, tik neperkepkite, svarbiausia, kad mėsa liktų sultinga)
2. Žemės riešutus ir sezamo sėklas paskrudiname sausoje keptuvėje.
3. Dedame salotas, plonai juostelėmis pjaustyta morką, ridikėlius. Žirnių ankštis ir Briuselio kopūstus dedame į verdantį vandenį. Žirnių ankštims užtenka vos 25-30sek., o Briuselio kopūstus paliekame pavirti apie 1min. Tada daržoves dedame į šaltą vandenį, kad jos nustotų virti ir liktų žavingai žalios spalvos.
4. Sumaišome ingredientus padažui. Pagrindinė 'nata' čia atitenka šviežiai tarkuotam imbierui.
5. Pilame padažą ant salotų, beriame riešutus ir sezamo sėklas, pagardiname kalendra ir išdeliojame griežinėliais pjaustyta antienos filė.

SKANAUS!

Už receptą dėkojame Nuo užkandžio iki deserto
Atgal į receptų sąrašą



INGREDIENTAI

300 g	antienos filė didkepsnio pipiriniame marinata iš Kitchenme
	SALOTOMS:
1 pakuotės	mėgstamų salotų lapų
1vnt vidutinės	morkos
plonai pjaustyta	ridikėlių
sauja	žirnių ankščių
100-150g	briuselio kopūstų
šiek tiek	žemės riešutų
šiek tiek	sezamo sėklų
šiek tiek	kalendros
	PADAŽUI:
2 v.š.	sojos
1 a.š.	medaus
2 v.š.	sezamų aliejaus
1 a.š.	laimo sulčių
nedidelio gabalėlio (apie 2cm)	tarkuotos imbiero šaknies