

GAIVUS IR SPALVINGAS ANTIENOS AMPLUA SU MANGAIS



Gaminimas

1. Sūdytame vandenyje verdame ryžius.
2. Kol ryžiai verda, ančiukų file ištriname druska ir pipirais ir dedame kepti į aliejumi įkaitintą keptuvę; kepame apie 10min kiekvieną pusę. Mėsa turi likti minkšta ir sultinga, vidus - rausvas.
3. Ruošiame salotas. Į dubenį dedame sultenę, smulkintą pomidorą ir agurką, kubeliais pjaustytą mangą. Užpilame Felix mango padažo ir prieš patiekiant sumaišome. Avokadą supjaustome griežinėliais.
4. Kai viskas paruošta, dėliojame į lėkštę ir ryžius, salotas, paklojame antienos file ir avokado griežinėlius. SKANAUS!

Už receptą dėkojame But first food
Atgal į receptų sąrašą



INGREDIENTAI

600 g	Antienos filė su prieskoniais (kepti orkaitėje)
pagal poreikį	laukinių ryžių
pagal poreikį	sultenės
1	pomidoro
1	agurko
pagal poreikį	avokado
pagal poreikį	mango
pagal poreikį	Felix mango padažas
žiupsnelis	druskos, pipirų