Pietų idėja: Antienos iešmeliai su kuskusu

Gaminimas

1. Marinuotą antieną, skirtą kepti orkaitėje, supjaustykite nedideliais gabaliukais ir suverkite ant medinių pagaliukų.Paruoštus antienos mėsos iešmelius kepkite apie 30 min. 180 C įkaitintoje orkaitėje.
2. Į verdantį vandenį suberkite kuskusą ir virkite pagal nurodymus ant pakuotės.
3. Į lėkštę dėkite kuskusą, pagardinkite žalumynais ir smulkiai supjaustytomis paprikomis, pabarstykite moliūgų sėklomis. Šalia patiekite keptus antienos filė iešmelius. Skanaus!

„KITCHEN me“: ir namai taps restoranu!
Gardūs linkėjimai nuo Deimantės
Atgal į receptų sąrašą

INGREDIENTAI

150 g	perlinio kuskuso
600 g	KITCHEN me marinuotos antienos file (kepti orkaitėje)
mėgiamų	žalumynų (naudota žali žali)
keletos	gabalėlių paprikos
Pagal poreikį	moliūgų sėklų
	Medinių iešmelių

Atsiųsta iš: www.balticlarus.lt/lt/kitchen-me/receptai/antiena/pietu-ideja-antienos-iesmeliai-su-kuskusu.htm?tpl=pdf