

## Sumuštiniai – suvožtiniai su antiena ir spanguolių – ispaninio šalavijo sėklų (chia) džemu



### Gaminimas

- Spanguoles suberkite į nedidelį puodą.
  - Ten pat supilkite šviežiai spaustas citrinos sultis.
  - Kaitinkite virš vidutinio dydžio ugnies apie 10 minučių, kartais pamaišydami, kol spanguolės subliukš, išskirs sultis ir šios ims burbuliuoti.
  - Nuimkite puodą nuo ugnies.
  - Įmaišykite rudąjį cukrų ir ispaninio šalavijo sėklas.
  - Viską gerai išmaišykite ir leiskite atvėsti.
- Sumuštinų riekes paskrudinkite orkaitėje arba skrudintuve, kol gražiai apskrus.
  - Leiskite atvėsti.
  - Tris duonos riekes aptepkite kreminiu ožkos sūriu.
  - Antienos filė supjaustykite gabalėliais ir išdėliokite ant duonos riekelių.
  - Aptepkite spanguolių - ispaninio šalavijo sėklų džemu.
  - Salotas supjaustykite ar kitaip susmulkinkite ir išdėliokite ant sumuštinų.
  - Ant jų sudėkite, plonai supjaustytas obuolio skilteles.
  - Toliau paskleiskite sultenių lapelius.
  - Galiausiai aptepkite likusias tris duonos riekes kreminiu ožkos sūriu ir užvožkite ant sumuštinų.
  - Sumuštinus iš karto patiekite ir valgykite.
  - Skanaus!

**Apie receptą:** skrudintos duonos riekelės suteikia traškumo ir paverčia sumuštinus dar skanesniais. Salotos ir sultenių lapeliai suteikia drėgmės sumuštinui ir tai leidžia jais dar lengviau užkandžiauti. Visa tai papildo traškūs ir gaivūs obuolio griežinėliai. O spanguolių ir ispaninio šalavijo sėklų džemas suteikia dar pikantiškesnio skonio. Ir prie viso to, puikiai deranti antienos filė. Sumuštiniai tikrai tinkantys sotiems ir gardiems pusryčiams!

#### Pastabos ir patarimai:

- Sumuštinų duoną rinkitės tokią, kurią labiausiai mėgstate.
- Duonos skrudinti nebūtina, nes tokiu atveju lengviau suslėgti ir valgyti sumuštinį. Bet paskrudinta duona suteikia papildomo skonio, kuris man patinka.
- Salotas rinkitės, kokias tik norite. Obuolius taip pat. Net tai suteikia gaivumo ir lengvumo patiems sumuštiniams.
- Pačios spanguolės, savyje turi kartėlio, kuris gali ne visiems patikti. Bet įmaišius cukraus ar kito saldiklio, to nesijaučia. O bendrame sumuštinio kontekste, šis džemas tik dar labiau papildo skonių įvairovę.

Už receptą dėkojame Skrajojančiam Olandui  
Atgal į receptų sąrašą

### INGREDIENTAI

6 riekelių	sumuštinų duonos
250g	antienos filė su oda ( iš „Kitchen me“)
150 g	kreminio ožkos pieno sūrio
pagal poreikį	salotų lapų
pagal poreikį	sultenės
1	obuolio
	Spanguolių ir ispaninio šalavijo sėklų (chia) džemas
140 g	spanguolių
1,5 - 2 valg.š.	rudojo cukraus
1 valg.š.	citrinos sulčių
1 valg.š.	ispaninio šalavijo sėklų