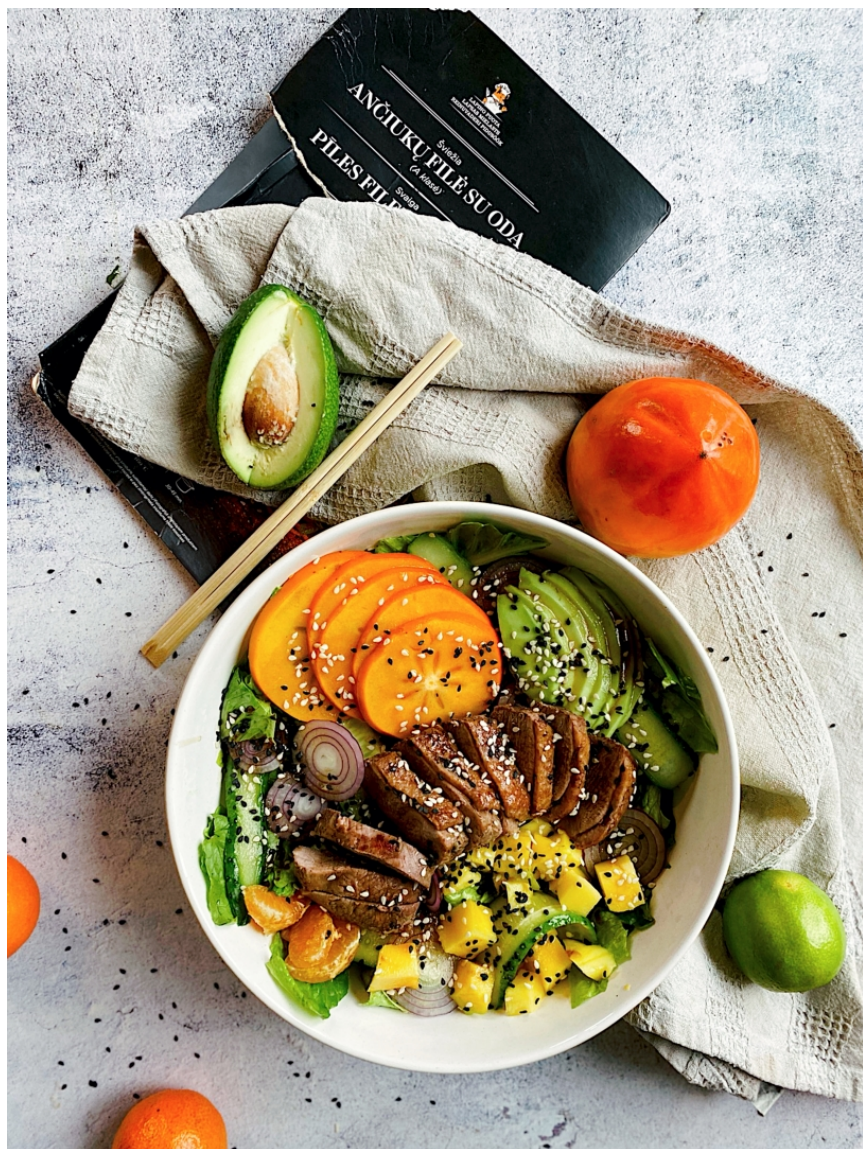


Antienos salotos su persimonais, mangais ir mandarinais



Gaminimas

Padažiui visus ingredientus sumaišyti ir palikti pastovėti. Salotas, daržoves ir vaisius susipjaustome ir sudedame į dubenį.

Ruošiame antienos krūtinėlę - nusausiname, dedame į šaltą keptuvę odele į apačia (padruskuoju ir įpjaunu odele) ir kepu 5-6 minutes ant vidutinės ugnies, tuomet apverčiu ir kepu 3-4 minutes (riebalus, kurie išteka kepant ant odelės, išsemiu iš keptuvės, palieku vos vos). Uždengiu dangtį ir kepu ant vidutinės ugnies dar ~5 min. Iškepusiai leidžiu "pailsėti" 10 min., kad liktų sultinga. Supjaustau maždaug 1 - 1,5 cm storio gabalėliais. Už receptą dėkojame Spalvotai lėkštei.

[Atgal į receptų sąrašą](#)

INGREDIENTAI

500 g	Lapino puotos šviežios antienos file
norimų	salotų (labai tinka Romaninės salotos, galima naudoti Iceberg salotas; skanu ir su paprastomis lapinėmis salotomis, tačiau tuomet dėl traškumo dar reikėtų įdėti špinatų ar sultenės)
1	Agurko
1/2	Raudonojo svogūno
1/2	Avokado
1	mandarino
pusės	persimono
pusės	mango
žiupsnelis	Sezamų sėklų
	Padažiui:
1 v.š.	alyvuogių aliejaus
1-1,5 a.š.	medaus (geriausia skysto)
1-2 skilteių	česnako (galima ir nedėti, jeigu nemėgstate)
ant šaukštelio galo	Imbiero miltelių
1-1,5 v.š.	sojos padažo (nesirinkite labai sūraus)

