

Ančiuko filė apelsininiame padaže



Gaminimas

Ančiuko filė (kambario temperatūros) nusausinam, apibarstom druska ir pipirais iš abiejų pusių. Odelę skersai supjaustome 1 cm juostelėm, pjaunam iki raumens, bet jo nepažeidžiam. Į šaltą keptuvę įpilam šaukštą aliejaus, dedam antieną odele į apačią. Kepam ant vidutinės ugnies, su skiltelė česnako, vis palaistydami mėsą susidariusiais riebalais. Kai odelė apskrunda (apie 10- 15 min), o riebalai apačioj išsilydo, apverčiam ant kitos pusės. Vėl keparam vis palaistydami riebalus šaukštu ant odelės (dar 3 - 5 min) Šonus prilaikydami irgi paskrudinam (1 - 2 min).

Išimam mėsą iš keptuvės ir paliekame pailsėti (tai labai svarbu, kad neišbėgtų visos sultys pjaustant) kol pagaminsim padažą.

Smulkiai supjaustytą svogūną pakepiname su sviestu. Suberiame cukrų ir medų. Pakepiname maišydami. Pilame actą ir brendį. Nutarkuojame apelsino žievelę. Išspaudžiame sultis. Maišydami gariname, kol padažas sutirštės (apie 5 min). Įmaišome šalto sviesto šaukštą.

Antieną supjaustome riekėmis (idealiai iškepta antiena turi būti viduj dar šiek tiek rausva, o odelė traški ir be riebalų) , apipilame padažu.

Šalia dar pateikiau orkaitėje apie 45 minutes keptų saldžios bulvės puselių su alyvuogių aliejumi ir rūkyta paprika.

Už receptą dėkojame Tinginiai.

[Atgal į receptų sąrašą](#)



INGREDIENTAI

500 g	Lapino puotos antienos file
	druskos
	pipirų
	aliejaus
skiltelė	česnako
2 šaukštai	sviesto
	svogūno
šaukštas	cukraus
šaukštas	medaus
60 ml	raudono vyno acto
20 ml	brendis
	apelsino