

## ANČIUKŲ FILĖ IR KUSKUSO DUBENĖLIS



### Gaminimas

1. Perlinį kuskusą verdame pagal nurodymus;
2. Ruošiame mėsą: nuo mėsos nulupame odą nulupame ir supjaustome nedidelio dydžio gabalėliais, dedame į indą, gardiname druska, pipirais, pilame šlakelį žaliųjų citrinų sulčių, šlakelį Vorčesterio padažą ir alyvuogių aliejaus; viską sumaišome; mėsą kepame keptuvėje ant vidutinės kaitros 5-7 minutes;
3. Ruošiame daržoves: morkas sutarkuojame kaip matosi nuotraukoje (skustuko pagalba) ir apšlakstome žaliųjų citrinų sultimis; avokadą supajustome riekelėmis; susmulkiname petražoles;
4. Kruopoms išvirus ir mėsai iškepus, dėliojame į lėkštes: perlinis kuskusas, antienos gabaliukai, avokadas, morkos, svogūnai, viską apibarstome šviežiomis petražolėmis bei sezamo sėklomis.

SKANAUS!

Už receptą dėkojame BET PIRMIAUSIA MAISTAS.

[Atgal į receptų sąrašą](#)



### INGREDIENTAI

500 g	Ančiukų filė su oda iš Lapino puotos
	Perlinis kuskusas
	Marinuoti raudonieji svogūnai
	Morkos
	Avokadai
	Žaliųjų citrinų sultys
	Petražolės
	Sezamo sėklos
	Alyvuogių aliejus
	Vorčesterio padažas