



LAPINO PUOTA
LAPSAS MIELASTS
REINUVADERI PIDUSŌŌK

Ančiukų filė su špinatų traškučiais



Gaminimas

Įkaitinamę orkaitę iki 175. Įsrižai įpjauname filė odele. Odele į apačią dedame filė į sausą, šalta keptuvę ir pradame kaitinti ant ugnies. Apvertus mėsą apibarstome druska, pipirais. Gerai apskrudiname iš abiejų pusių. Pabaigame kepti įkaitintoje ape 10 min. Moliūgų tyrę pakaitiname, sublanderiuojame su brokėliais, dedame prieskonių. Laikome šiltai. Ištirpiname sviestą, dedame keletą špinatų lapelių, apibarstome druska, leidžiame pakepti ir nukėlus nuo ugnies leidžiame apdžiūti. Lėkštėje tepame daržovių kremo, dedame supjaustytą krūtinėles file, aplink špinatų traškučius. Skanau. Restoranas namuose.

[Atgal į receptų sąrašą](#)



INGREDIENTAI

500 g	Lapino puotos antienos file
100 g	moliūgų tyrės
50 g	virtų tarkuotų burokėlių
	špinatų
1 v.š.	sviesto
	druskos, pipirų