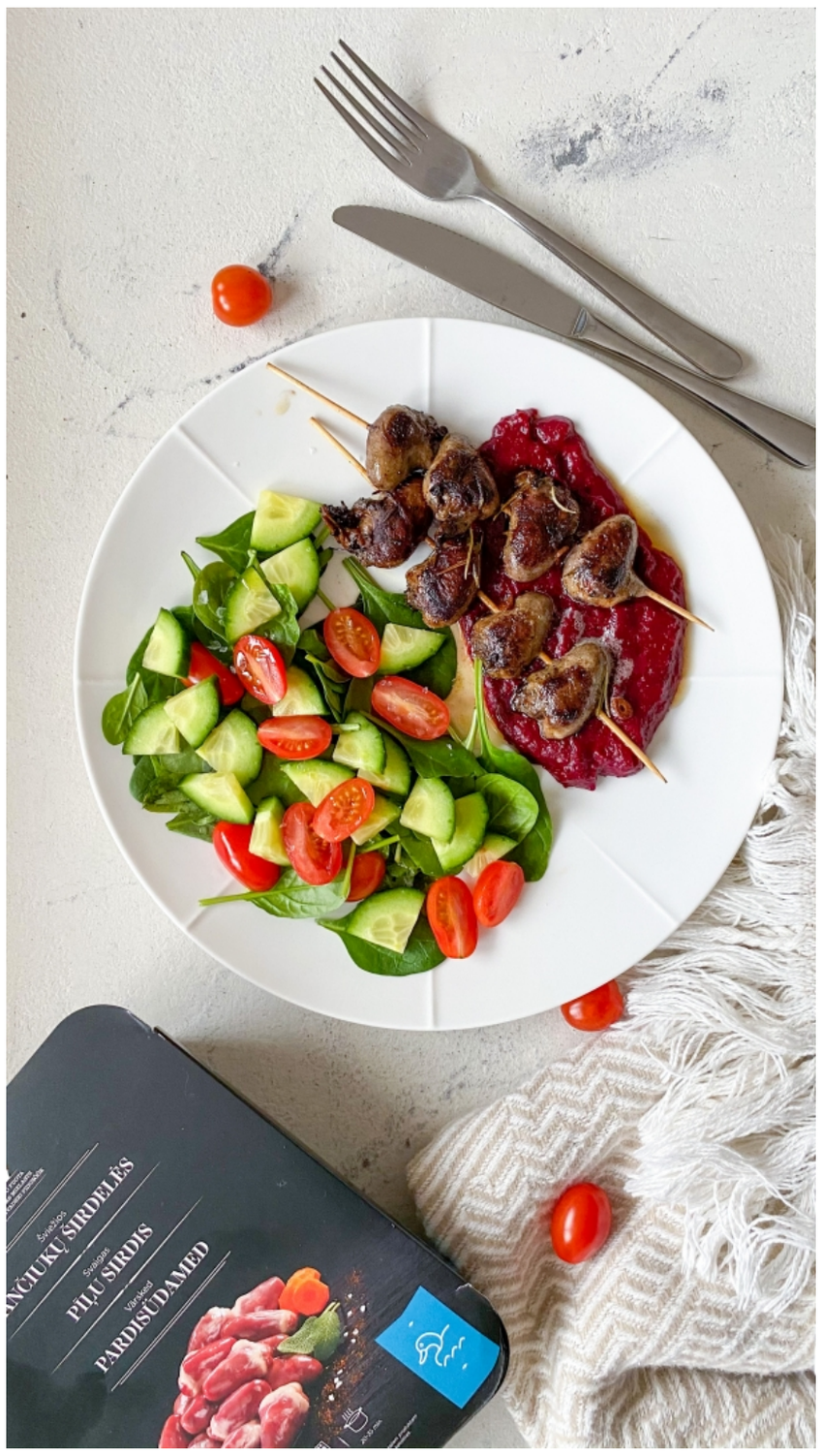
LAPINO PUOTA
LAPSAS MIELASTS
REINUVADERI PIDUSÖÖK

ANČIUKŲ ŠIRDELĖS – restoranas namie!



Gaminimas

Tinkamai pamarinuotos ir iškeptos širdelės skoniu primena aukštos kokybės steiką, nors yra kur kas draugiškesnis piniginei pasirinkimas. Aromatingas širdeles derinau su burokų koše, česnakiniu sviestu ir paprastom salotom. Tikiu, kad išbandę kartosite dar ne kartą!
Gaminam:

1. Širdeles sumaišykite su visais marinato ingredientais, išskyrus druską ir pipirus, ir palikite šaldytuve mažiausiai valandai, bet galite ir per naktį.
2. Gabalėliais supjaustykite ir išvirkite burokus ir bulves, nusunkite, sutrinkite su 20 g sviesto, druska ir pipirais.
3. Likusį sviestą užkaiskite mažame puodelyje, sudėkite smulkintą česnaką, rozmariną ir leiskite paburbuliuoti kelias minutes.
4. Pasmulkintus špinatus, agurką ir pomidorus pašlakstykite alyvuogių aliejumi, užberkite druskos ir sudėkite į lėkštes.
5. Gerai įkaitinkite keptuvę, dėkite į ją širdeles (man patinka suverti ant iešmelių, bet tai nebūtina). Kepkite iš vienos pusės 6 min., užberkite druskos ir pipirų, apverskite ir kepkite dar 6min. Širdelės bus pilnai iškepusios. Jeigu mėgstate vidutinio kepimo steikus, pakaks ir 4-5min. iš kiekvienos pusės. Kad gražiai apskrustų, neperpildykite keptuvės – vienu kartu kepkite pusę širdelių.
6. Prie salotų dėkite košę, ant jos – širdeles. Viską pašlakstykite česnakiniu sviestu.
7. Skanaus!

Už receptą ir nuotraukas dėkojame ***Ko nors skanaus***
Atgal į receptų sąrašą

INGREDIENTAI

	Marinatui:
500 g	Lapino puota ančiukų širdelių
4 v.š.	balzaminio acto
4 v.š.	alyvuogių aliejaus
1 a.š.	rozmarino
1 a.š.	čiobrelių
3	lauro lapai
2 skiltelės	česnako
	Garnyrui:
400 g	burokų
300 g	bulvių
50 g	sviesto
žiupsnelis	druska, pipirai
skiltelė	česnako

1 a.š.	rozmarino
sauja	špinatų
1	agurkas
sauja	pomidoriukų
	alyvuogių aliejaus

Atsiųsta iš: www.balticlarus.lt/lt/lapino-puota/receptai/antiena/anciuku-sirdeles-restoranas-namie-.htm?tpl=pdf&type=fox