

Antiena su daržovėmis kinietišškai



Gaminimas

1. Antieną supjaustykite kubeliais. Į keptuvę įpilkite šiek tiek aliejaus, sudėkite antieną, išpauskite česnaką, pabarstykite druska bei pipirais.
2. Mėsą apkepkite, tada įpilkite verdančio vandens ir troškinkite, kol mėsa bus minkšta ir neliks skysčio. Įpilkite sojos padažo, įdėkite medaus, sezamo sėklų, viską išmaišykite ir kepkite, kol padažas sutirštės.
3. Antieną išimkite, padažą palikite keptuvėje. Sudėkite pjaustytus svogūnus, papriką bei smulkintą brokolį. Uždenkite keptuvę dangčiu ir pakepkite kelias min, tada nuimkite dangtį, maišydami dar pakepinkite, kol padažas vėl sutirštės, o daržovės suminkštės.
4. Į dubenėlį sudėkite virtus Basmati ryžius, daržoves su padažu, antieną, barstykite sezamo sėklomis ir pjaustytais svogūnų laiškais ar petražolėmis. Skanaus!



receptą!
[Atgal į receptų sąrašą](#)

Dėkojame [Jelenos maisto blogas](#) už



INGREDIENTAI

340 g.	Lapino puota švž. antienos kulšelių mėsa su oda
1/2 vnt.	Paprika
1 vnt.	Brokolis (nedidelis)
2 vnt.	Svogūnai (nedideli)
1/3 puodelio	Sojos padažas
1/4 puodelio	Medus
1 ir 1/2 a.š.	Sezamo sėklos
Pagal poreikį	Petražolių ir svogūnų laiškai
Pagal skonį	Druska ir pipirai
2 skiltelės	Česnakas
Pagal poreikį	Basmati ryžiai