



LAPINO PUOTA  
LAPSAS MIELASTS  
REINUVADERI PIDUSŌŌK

## ANTIENA SU DARŽOVĒMIS



### Gaminimas

1. Antiena nuplaunama, nusausinama, įtrinama druska, pipirais, garstyčiomis ir dedama į kepimo rankovę.
2. Bulvės pjaustomos skiltelėmis, morkos šiaudeliais, pastarnokas nepjaustomas, nes gan gerai ir greitai minkštėja nepjaustytas.
3. Smulkinamas česnakas, daržovės apšlakstomos alyvuogių aliejumi, pabarstomos druska, pipirais ir dedamos į kepimo rankovę (aš dėjau į atskirą nuo mėsos). Ten pat dedamas čiobrelis, užrišus rankovę viskas gerai pakratoma, kad išsimaišytų.
4. Abi rankovės dedamos į 190 C orkaitę 30-35 min.
5. Pateikiama su mėgstamu padažu ar šviežiomis daržovėmis.
6. SKANAUS!

Už receptą ir nuotraukas dėkojame Tina gamina.

[Atgal į receptų sąrašą](#)



### INGREDIENTAI

500 g	Lapino puotos antienos file
1	pastarnokas
1	bulvės
1 didelė	morka
1 skiltelė	česnako
0,5 a.š.	garstyčių miltelių
žiupsnelis	Druska, pipirai
kelios šakelės	Čiobreliai
2 v.š.	alyvuogių aliejaus