



LAPINO PUOTA  
LAPSAS MIELASTS  
REINUVADERI PIDUSŌŌK

## ANTIENA SU KUSKUSU IR APELSINŲ PADAŽU



### Gaminimas

#### Antienos krūtinėlės paruošimas:

Nusausinti, dėti į šaltą keptuvę odele į apačia, (prieš tai ant odelės užbėrus šiek tiek druskos ir įpjovus odele iki mėsos), kepti 5-6 minutes ant vidutinės ugnies, tuomet apversti ir kepti 3-4 minutes (riebalus, kurie išteka keptant ant odelės, išsemti iš keptuvės, palikti šiek tiek). Uždengti dangtį ir kepti ant vidutinės ugnies dar ~5 min. Dėti į kepimo skardą, kepti apie 8 minutes 180 laipsnių įkaitintoje orkaitėje, funkcija viršus-apačia. Iškepus, išimti iš orkaitės ir iš karto nepjaustyti, palikti pastovėti apie 5 minutes.

#### Apelsinų padažas

2-3 apelsinų sultys (pagal valgytojų skaičių)  
Antienos taukų (liks nuo keptos krūtinėlės)  
2 arbatiniai šaukšteliai medaus arba rudojo cukraus  
Druskos, pipirų  
Kukurūzų krakmolo (1-2 šaukštai, pagal sulčių kiekį)

Cukrų ir taukus pakaitinti, kol pradės karamelizuotis, pilti apelsinų sultis ir virti ant silpnos ugnies, kol pusė kiekio nugaruos, tada įdėti prieskonius ir kukurūzų krakmolą. Padažas gana tirštas, tačiau puikiai papildo antieną, suteikia lengvos rūgštelės ir gaivumo, puikiai dera su kuskusu; jeigu ko trūksta - galima pridėti pagal save.

#### Kuskusas

Ruošiamas pagal gamintojo instrukciją, papildomai įdėti ciberžolės ir truputėlį kario prieskonių.

Už receptą dėkojame Spalvotai lėkstei.

[Atgal į receptų sąrašą](#)



### INGREDIENTAI

500 g	Lapino puotos šviežios antienos file
2-3	apelsinai
2 arbatiniai šaukšteliai	medaus arba rudojo cukraus
žiupsnelis	Druskos, pipirų
1-2 šaukštai	Kukurūzų krakmolo
	kuskuso