

Antiena su salotomis



Gaminimas

1. Marinato ingredientus sumaišyti tarpusavyje ir jame išvolioti kulšeles. Palikti marinuotis 6-8h.
2. Mėsai pasimarinavus, kulšeles kepti įsukus į foliją (šiek tiek marinato galima įpilti į folijos vidų) orkaitėje 190C/70min.
3. Po to atidengti, aptepti ryžiu sirupu ir kepti dar papildomai 10min.
4. Agurkėlius, saldžią bulvę ir kopūstą smulkiai supjaustyti.
5. Dubenyje sumaišyti visus likusius salotų ingredientus.

Skanaus!

Už receptą dėkojame Rožinis avokadas.

[Atgal į receptų sąrašą](#)

INGREDIENTAI

500 g	šviežių ančiukų kulšelių
	Marinatui:
4 v.š.	obuolių acto
1 a.š.	maltos saldžios paprikos
1 a.š.	raudonėlių
1 a.š.	Graikiškų prieskonių
1 a.š.	maltų juodųjų pipirų
1 a.š.	druskos
	Aptepimui:
15 g	ryžių sirupo
	Salotoms:
115 g	avinžirnių
100 g	marinuotų agurkėlių
80 g	saldžių bulvių
115 g	kopūsto
1 a.š.	sezamo sėklų
1 v.š.	avokadų aliejaus
1/2 a.š.	druskos
1/2 a.š.	maltų juodųjų pipirų

