



LAPINO PUOTA
LAPSAS MIELASTS
REINUVADERI PIDUSŌŌK

Antiena su „Teriyaki“ padažu ir daržovėmis



Gaminimas

1. Antienos gabaliukus sumaišykite su teriyaki padažu, pagardinkite druska ir palikite pasimarinuoti valandą laiko.
2. Pasimarinavusius antienos gabaliukus iš visų pusių apvoliokite krakmole ir iškepkite keptuvėje vartydami su įkaitintu aliejumi.
3. Daržoves supjaustykite plonais šiaudeliais. Keptuvėje įkaitinkite aliejų, sudėkite saldžiąją ir aštriąją paprikas, kepkite maišydami kelias minutes, toliau dėkite porus su česnakais – pakepkite kelias minutes, ridikėlius - taip pat kelias minutes ir kopūstų lapus. Pagardinkite daržoves druska.
4. Kai kopūstų lapai suvys, sudėkite į daržoves iškepusią antieną, supilkite teriyaki padažą, citrinos sultis, sezamų aliejų, maišydami pakaitinkite minutę laiko.
5. Patiekite antieną su daržovėmis su ryžiais ir sezamų sėklomis. Skanaus!



[Atgal į receptų sąrašą](#)

Dėkojame [bulviukose.lt](#) už receptą!



INGREDIENTAI

340 g.	Lapino puota švž. antienos kulšelių mėsa su oda
Pagal skonį	Druska
2 v.š.	Teriyaki padažas
Pagal poreikį	Kukurūzų krakmolos
Pagal poreikį	Aliejus
	Daržovėms:
Gabalėlis	Balta poro dalis
2 skiltelės	Česnakas
1 vnt.	Aštrioji paprika
1/2 vnt.	Raudona paprika
5 vnt.	Ridikėliai
5 lapai	Lapinis kopūstas
Pagal poreikį	Aliejus
Pagal skonį	Druska
4 v.š.	Teriyaki padažas
1 v.š.	Skrudintų sezamų aliejus
	Taip pat reikės:
2 v.š.	Skrudintų sezamų sėklos
Pagal poreikį	Virti ryžiai