

## Antiena, troškinta aluje



### Gaminimas

1. Antienos filė (galite naudoti ir kulšeles) nusausinkite virtuviniu popieriumi ir įpjaukite odele iki raumeninio sluoksnio.
2. Įkaitinkite keptuvę.
3. Anties krūtinėlių file žemyn odele dėkite į keptuvę ir kepkite apie 4-5 min. tol, kol odele gražiai apskrus. Tuomet apverskite ir vėl kepkite apie 4-5 min. Kol kepate mėsą, paskrudinkite česnaką - perpjovus pusiau česnako galvutę dėkite į keptuvę, prie kepamos mėsos. Iškeptą mėsą, taip pat česnaką, dėkite į indą, kuriame troškinsite antieną.
4. Pasiruoškite iš troškinimui sultinį: sudėkite į prikaistuvį visus išvardintus ingredientus, skirtus sultinio paruošimui, ir ant viryklės kaitinkite nuolat maišant iki užvirimo.
5. Paruoštu sultiniu užpilkite apkeptą antieną, uždenkite dangčiu ir pašaukite į 200 C įkaitintą orkaitę 60 min., po to sumažinkite kaitrą iki 100 C ir palikite troškintis dar 20 min.
6. Patiekite su mėgiamu garnyru ir mėgaukitės skoniais!

Gardūs linkėjimai nuo Rūtos iš "Lapino puota" virtuvės.  
„Lapino puota“ – gudriems gurmanams!



### INGREDIENTAI

2,5 kg	antienos filė su oda
1 galvutė	česnako
	Sultinio paruošimui:
500 ml	alaus
100 ml	vandens
2 v.š.	druskos
1 v.š.	natūralaus medaus
1 v.š.	рудоjo cukraus
1/2 v.š.	maltų juodųjų pipirų
žiupsnelis	aitriosios paprikos
žiupsnelis	aitriosios paprikos
žiupsnelis	saldžiosios paprikos
1 v.š.	prieskoninių žolelių
1 v.š.	alyvuogių aliejaus
2-4	lauro lapelių

[Atgal į receptų sąrašą](#)