

Antienos filė su žaliųjų žirnelių koše



Gaminimas

1. Pirmiausia pasiruošiamo žirnelių košę. Į prikaistuvį dedame sviesto ir pilame grietinėlės. Kai grietinėlė pradės artėti prie užvirimo sudedame žaliuosius žirnelius, beriame druskos, pipirų ir verdame apie 5min. Blenderiu sutriname ir dar pertriname per sietelį, kad neliktų žirnelių luobelė.
2. **Antienos filė** pabarstome druska, pipirais. Dedame į keptuvę odele į apačią. Kai antiena paleis riebalus dedame čiobrelio šakelę, česnako skiltelių ir nuolat pašlakstydami taukais apkepame iš abiejų pusių. Tada dedame į orkaitę 180 laipsnių karštyje kepame apie 8min.
3. Į lėkštę dedame žirnelių košės, keptą antienos krūtinėlę, saujelę rukolos, pašlakstome alyvuogių aliejumi, dedame apelsino ir paberiamo šilauogių.
4. Patiekiami su BUGAS lingiberry pear sauce“ padažu.
5. Skanaus Jums linki Aurimėlis!

Už receptą ir nuotrauką dėkojame **Aurimėlio virtuvė**
[Atgal į receptų sąrašą](#)



INGREDIENTAI

500 g	Lapino puota antienos file
400 g	žaliųjų žirnelių
50 g	sviesto
100 g	riebios grietinėlės
žiupsnelis	Druskos, pipirų
Šakelė	čiobrelio
Pora skiltelių	česnako
Saujelės	rukolos
Kelių skiltelių	apelsino
kelių	šilauogių
	Alyvuogių aliejaus
	BUGAS lingiberry pear sauce padažo