



LAPINO PUOTA
LAPSAS MIELASTS
REINUVADERI PIDUSŌŌK

Antienos ir daržovių iešmeliai medaus ir garstyčių padaže kepti orkaitėje!



Gaminimas

Antienos marinato produktus sumaišyti ir sudėti antienos šlaunelių mėsą. Palikti marinuotis apie 4-6 val. Tuo metu daržoves nuolaunam, supjaustom ir taip pat sumaišom su prieskoniais ir aliejum. Paliekam marinuotis.

Po 4-6 valandų įkaitintame orkaitę iki 180 laipsnių. Kol Orkaitė kaista ant medinių iešmelių veriamė papriką, mėsą, pievagrybių, seką kartojame. Man iš tokio kiekio išėjo 6 iešmeliai. Dėjau ant kepimo popieriumi išklotos skardos ir kečiau 30 min. Pateikiau su juodaisiais ryžiais.

Už receptą dėkojame Santykis su maistu.

[Atgal į receptų sąrašą](#)



INGREDIENTAI

500 g	Antienos šlaunelių mėsos
1 didelę	papriką
6 vnt.	pievagrybių
	Antienos marinatui:
30 g	garstyčių
15 g	medaus
10 ml	aliejaus
	druskos su trumais
	Daržovėms:
mėgstami	prieskoniai
10ml	aliejaus