



LAPINO PUOTA  
LAPSAS MIELASTS  
REINUVADERI PIDUSŌŌK

## ANTIENOS IR MANGO SALOTOS SU IMBIERINIU PADAŽU



### Gaminimas

1. Anties krūtinėlės odele skersai ir išilgai įpjaukite gilesniais rombais, neįpjaujant mėsos. Pabarstykite druska ir pipirais. Dėkite į šaltą keptuvę odele žemyn ir įjunkite stipresnę kaitrą. Kepkite apie 8-14 min., priklausomai nuo to, ar norite stipriau, ar silpniau iškepusios mėsos. Apverskite ir kepkite dar apie 4-5 min. Išimkite iš keptuvės ir palikite apie 5 min. pailsėti.
2. Padažui sumaišykite visus ingredientus.
3. Sumaišykite salotų lapus, špinatus, žirnių ankštis, mangą ir avokadą. Supjaustykite ir sudėkite anties krūtinėlę. Apibarstykite kepintomis sezamų sėklomis. Apšlakstykite padažu.

Už receptą ir nuotraukas dėkojame **Dar kąsnelį**.

[Atgal į receptų sąrašą](#)



### INGREDIENTAI

500 G	Lapino_puota ančiukų filė su oda
Kelių saujų	salotų lapų
Kelių saujų	špinatų lapelių
1 nedidelio	supjaustyto mango
1/2 didelio supjaustyto	avokado
saujos	žirnių ankščių
patiekimui)	Kepintų sezamo sėklų
žiupsnelis	Druskos, juodųjų pipirų
	Padažui reikės:
8 v.š.	citrinos sulčių
3 v.š.	auksaspalvio sirupo
3 v.š.	skrudintų sezamų sėklų aliejaus
3 a.š.	sojos padažo
1,5 a.š.	šviežio tarkuoto imbiero
Žiupsnelio	Druskos, juodųjų pipirų

