



LAPINO PUOTA  
LAPSAS MIELASTS  
REINUVADERI PIDUSŌŌK

## ANTIENOS KRŪTINĒLĒ SU KARAMELIZUOTAIS GRAIKINIAIS RIEŠUTAIS IR DARŽOVĒMIS



### Gaminimas

1. Krūtīnėles nusauskite popieriniu virtuviniu rankšluoščiu, odele įpjaukite įstrižai. Dėkite į šaltą keptuvę odele žemyn ir kepkite kol ji apskrus, tuomet apverskite ir apskrudinkite kitą pusę (susidariusius riebalus nupilkite). Tuomet perdėkite ant folijos, apšlakstykite 0,5 v.š. medaus, suvyniokite ir palikite.
2. Iš obuolio išpjaukite sėklas ir padalinkite į 8 dalis. Skilteles apskrudinkite iš abiejų pusių (neperkepkite, kad liktų šiek tiek traškumo). Perdėkite į lėkštę.
3. Į tą pačią keptuvę suberkite riešutus, supilkite 1 v.š. medaus ir nuolat maišant pakepkite, tol kol karamelizuosis riešutais.
4. Špinatus nuplikykite karštu vandeniu ir nuspauskite, kad būtų sausi.
5. Lėkštėje išdėliokite plonais griežinėliais supjaustytus burokėlius, obuolio skilteles, riešutus, špinatus, uždėkite iškeptą krūtīnėlę, apibarstykite druska, maltais juodaisiais pipirais, apšlakstykite balzamiko actu ir alyvuogių aliejumi.

Skanaus ;)

Už receptą dėkojame Oditėlės blogui.

[Atgal į receptų sąrašą](#)



### INGREDIENTAI

2x500 g	Lapino puota antienos file su oda
1 didelio	obuolio
100 g	šviežių špinatų
150 g	virtų burokėlių
20-30 g	graikinių riešutų
1,5 v.š.	skysto medaus
žiupsnelis	druskos, maltų juodųjų pipirų
šlakelio	tiršto balzamiko acto
šlakelio	alyvuogių aliejaus