



LAPINO PUOTA  
LAPSAS MIELASTS  
REINUVADERI PIDUSŌŌK

## ANTIENOS KRŪTINĖLĖ SU PASTANROKAIS, BROKOLIŲ PIURĖ IR SERBENTŲ PADAŽU



### Gaminimas

1. Apvirkite pastarnokus sūdytame vandenyje apie 5min. Per tą laiką keletą sekundžių pašildykite medų, kad taptų skystesnis (mikrobanginėje, arba galite uždėti stiklinį indą su medumi ant verdančio puodo su pastarnokais). Išvirusius pastarnokus pamirkykite meduje, apibarstykite žiupsniu druskos ir pašaukite į iki 180 laips. Įkaitintą orkaitę. Kepkite 30min.
2. Supjaustykite brokolių žiedyną. Į puodą sudėkite grietinėlę, sviestą, 100ml vandens, sultinio kubelį, žiupsnį druskos ir kepkite kol masė užvirs, tuomet sudėkite brokolius ir dar pakepkite apie 10min. Išvirus visą masę sublandinkite.
3. Kiek įmanoma labiau nusauskite antienos krūtinėles ir padarykite daug įstrižinių įpjovimų odoje. Visą krūtinėlę apibarstykite druska (nepagailėkite druskos ant odos). Kepkite krūtinėlę oda į apačią ant vidutinės ugnies nejudinant 12-15min. Odelė turi tapti auksinės spalvos. Tuomet apverskite krūtinėlę ir dar pakepkite 5min.
4. Iškepus krūtinėlei leiskite jai „pailsėti“ ant medinės lentelės apvyniojus folija apie 5min. (leidžiant pailsėti visos sultys susiguli ir pjaunant neatsiranda kraujo).
5. Įkaitinkite puodą, įpilkite balto vyno ir pakepkite porą minučių. Sudėkite serbentų uogienę, rozmariną ir žiupsnį druskos. Prieš pat patiekiant įdėkite 1 v.š. sviesto.

Už receptą dėkojame Neatrasti skoniai  
[Atgal į receptų sąrašą](#)



### INGREDIENTAI

500 g	Lapino puotos šviežios antienos file
1	brokolio žiedynas
2	pastarnokai
1	vištienos sultinio kubelis
70 ml	grietinėls
1 v.š.	sviesto
1 v.š.	medaus
100 ml	serbentų uogienės
50 ml	balto sauso vyno
žiupsnelis	Druska ir pipirai
pagal poreikį	Šviežios petražolės
pagal poreikį	Rozmarino prieskoniai