

## Antienos krūtinėlė su spanguolių padažu



### Gaminimas

Antiena:

1. Palaikyti kambario temperatūroje bent valandą (nepradėkite kepti tiesiai iš šaldytuvo).
2. Nuplauti, nusausinti popieriniu rankšluosčiu.
3. Įpjauti odelę įstrižai į vieną pusę ir į kitą.
4. Pipirai ir druska. Tik tiek, jokių ypatingų prieskonių nebūtina turėti.
5. Dėti odele žemyn į sausą (be riebalų) keptuvę, neuždengti, gerai įkaitinti. Kepti 6 minutes. (čia labiausiai ir taškosi)
6. Apversti ir kepti dar 3-5 minutes (žiūrint, kokią mėsą mėgstate, su krauju ar be).
7. Įdėti į skardą/kepimo indą ir kepti orkaitėje (prieš tai ją įkaitinti) 10-12 min apie 200 laipsnių.
8. Ištraukti ir uždengti folija. Leisti mėsai pailsėti bent 7 minutes. Taip sulaikysite visas sultis. Tada pjaustyti.

Salotos:

Čia jau paprasčiau nei paprasta.

Salierą ir obuolį supjaustyti šiaudeliais (bet būtinai šiaudeliais), pašlakstyti citrinų sultimis, žiupsnelis druskos, jei norisi (bet druskos labai mažai). Obuolį rinkitės žaliąjį, rūgštesnį, kietesnį.

Padažas:

Spanguolių padažas gan universalus ir tiks prie įvairių paukščių mėsos. Recepto aš neišradau, spanguolių padažas - klasika. Jis gausis toks saldokas, jausis apelsinų, česnako ir kiti poskoniai. Nors surašiau proporcijas, kiek ir ko dėju, bet būtinai RAGAUKITE ir koreguokite pagal savo skonį.

- obuolys. Jis bus kaip padažo pagrindas. Dėkite į puodą pjaustytą ar tarkuotą.

- 0,5 stiklinės spanguolių

- 1-2 šaukštai anties taukų (turėjo likti keptuvėje po kepimo)

- 1 šaukštelis nutarkuotos apelsino žievelės (kad labiau jaustųsi apelsino skonis)

- 20 ml obuolių/balzamiko acto (atsvara saldumui)

- 50-70 ml brendžio

- 1-2 šaukštai rudojo cukraus

- žiupsnelis cinamono

- žiupsnelis druskos

- 1 skiltelė išspausto česnako

- 1 gabalėlis imbiero (imbierą dėkite nesmulkintą, nes padažui išvirus jį ištraukite)

Pirma pavirkite obuolį su spanguolėmis, sutrinkite puode, tada sudėkite kitus ingredientus ir pavirkite, kol viskas susijungs į vientisą padažą.

Už receptą ir nuotraukas dėojame [raudonavirtuve](#)

[Atgal į receptų sąrašą](#)



### INGREDIENTAI

500 g	Lapino puotos antienos file
žiupsnelis	druskos ir pipirų
	Padažui:
1	obuolys
0,5 stiklinės	spanguolių
1-2 v.š.	anties taukų
1 v.š.	nutarkuotos apelsino žievelės
20 ml	obuolių acto
50-70 ml	brėndžio
1-2 a.š.	rudojo cukraus
žiupsnelis	cinamono
žiupsnelis	druskos
1 skiltelė	išspausto česnako
1 gabalėlis	imbiero
	Salotoms:
1	obuolys
0,5	saliero gumbo
	citrinos sulčių
žiupsnelis	druskos

