

ANTIENOS KRŪTINĖLĖS FILĖ SU KEPTAIS OBUOLIAIS



Gaminimas

Gaminame (pirmiausia reikėtų išsikepti obuolius)

OBUOLIAI

Obuolius nuplauname, sudedame į stiklinį kepimo indą, išpjauuname viršūnėles ir įdedam truputį medaus. Kepame orkaitėje 180°C apie 45 minutes.

ANTIENA

Antienos krūtinėlės filė nusausiname ir aštriu peiliu įpjauuname odelę nedideliais rombais (būtų gerai neįpjauti mėsos).

Pabarstome antieną česnakine druska bei pipirais ir paliekame šaldytuve kelioms valandoms.

Antienos krūtinėlės filė dedame į neįkaitintą keptuvę odelė žemyn ir tuomet tik užkaičiame. Kepame vidutinio karštumo temperatūroje nejudinant 10 min, tuomet apverčiame ir dar kepame maždaug 4 min, tada dedame į įkaitintą orkaitę (180°C). Kepame dar 12 minučių. Baigus kepti, labai svarbu leisti antienai pailsėti - uždengiame ir paliekame 5 minutėms.

BULVĖS

Bulves gerai nuplauname (nušveičiame), pjaustome ketvirčiais ir metam į šaltą vandenį. Puodui užvirus paverdame max porą minučių. Tada bulves nusunkiam.

Keptuvėje įkaitiname nuo antienos likusius riebalus, supilam bulves, beriame mėgstamus prieskonius, maišome, kepame apie 15-20 min (priklausomai nuo gabalėlių dydžio).

Kadangi turėjau žirnių ūglių ir šilauogių, jie čia patiekimui labai tiko.

Už receptą dėkojame Mamos restoranui.

[Atgal į receptų sąrašą](#)



INGREDIENTAI

500 g	Lapino puotos antienos file
žiupsnelis	česnakinės druskos
žiuosnelis	pipirų
pagal poreikį	Garnyrai:
pagal poreikį	bulvių
pagal poreikį	obuolių
pagal poreikį	žirnių ūglių
pagal poreikį	šilauogių