



LAPINO PUOTA
LAPSAS MIELASTS
REINUVADERI PIDUSŌŌK

Antienos širdelių iešmeliai



Gaminimas

1. Morkas nulupkite ir supjaustykite 0,5cm pločio griežinėliais.
2. Antienos širdeles nuplaukite ir nupjaustykite riebalų perteklių.
3. Antienos širdeles sulaistykite alyvuogių aliejumi, įberkite prieskonius (druska, pipirai, čili pipirai, česnako granulei, bei paukštienos prieskoniai). Viską sumaišykite. Likusiu marinatu pamaišykite morkas.
4. Suverkite antienos širdeles ir morkas ant iešmelių.
5. Kepkite orkaitėje įkaitintoje iki 180C (apkepimas iš viršaus ir apačios) apie 30-40min (pagal tai kokį apkepimą mėgstat).
6. Patiekite su mėgstamu garnyru.

[Atgal į receptų sąrašą](#)



INGREDIENTAI

1 kg	LAPINO PUOTA antienos širdelių
1-2 vnt.	morkų
2 v.š.	alyvuogių aliejaus
pagal skonį	druska
pagal skonį	pipirai
žiupsnelis	Čili pipirai
1-2 a.š.	česnakų granulės
1-2 a.š.	paukštienos prieskoniai
keletos	mediniai iešmeliai