



LAPINO PUOTA  
LAPSAS MIELASTS  
REINUVADERI PIDUSÖÖK

## Antienos stir fry su anakardžiais ir ryžiais



### Gaminimas

1. Išvirkite ryžius ir atidėkite.
2. Ančių kulšelių mėsa supjaustykite į nedidelius pailgus gabalėlius. Įspauskite česnako skiltelę, apibarstykite druska, j. pipirais ir malto imbieru. Įpilkite kelis šlakelius aliejaus ir išmaišykite.
3. Supjaustykite saliero stiebus, morkas ir papriką.
4. Padažui sumaišykite sojos ir austrių padažus, skystą medų ir kukurūzų krakmolą.
5. Įkaitinkite dvi keptuves su aliejumi: vieną - antienai su daržovėmis, kitą - ryžiams kepti.
6. Sumaišykite kiaušinius ir supilkite į pirmą keptuvę. Intensyviai maišykite, kad susidarytų gabalėliai (patogu maišyti sushi lazdelėmis, po to - medine mentele). Kiaušiniams apkepus, suberkite ryžius ir dar trumpai apkepkite.
7. Kitoje stipriai įkaitintoje keptuvėje kelias minutes apkepkite antieną. Išimkite.
8. Sudėkite daržoves ir taip pat kelias minutes apkepkite. Gražinkite į keptuvę antieną, supilkite padažą ir intensyviai maišant kepkite dar kelias minutes. Padažas iškart ims tirštėti. Įspauskite laimo skiltelę. Jei pritrūktų drėgmės, galite įpilti šlakelį verdančio vandens.
9. Į dubenėlius dėkite keptus ryžius, ant jų - antieną su daržovėmis. Apšlakstykite skrudintų sezamų sėklų aliejumi.

Už receptą dėkojame Dar kasneliui.

[Atgal į receptų sąrašą](#)



### INGREDIENTAI

340 g	g ančių kulšelių mėsos "Lapino puota"
1 skiltelės	česnako
žiupsnelis	Druskos, j. pipirų, malto imbiero
2	morkų
2	saliero stiebų
1/2	saldžiosios paprikos
100 g	keptuvėje paskrudintų anakardžių
Skiltelės	laimo
	Aliejaus (kepimui)
	Padažui reikės:
2 v.š.	sojų padažo
5 v.š.	austrių padažo
4 v.š.	skysto medaus
3 a.š.	kukurūzų krakmolo
	Ryžiams reikės:
150 g	ilgagrūdžių ryžių
2	kiaušinių

	Patiekimui reikės:
aliejaus (nebūtina, bet suteikia puiką skonio)	Skrudintų sezamų sėklų

Atsiųsta iš: [www.balticlarus.lt/lt/lapino-puota/receptai/antiena/antienos-stir-fry-su-anakardziais-ir-ryziais-.htm?tpl=pdf&type=fox](http://www.balticlarus.lt/lt/lapino-puota/receptai/antiena/antienos-stir-fry-su-anakardziais-ir-ryziais-.htm?tpl=pdf&type=fox)