

## ANTIES KRŪTINĖLĖ SU APELSINŲ PADAŽU



### Gaminimas

1. Bent valandą prieš kepimą anties krūtinėlės ištraukiame iš šaldytuvo, kad atšiltų ir keptų tolygiai.
2. Per tą laiką galime pasiruošti padažą, nes jis užtruks šiek tiek laiko (bet patikėkite, tikrai verta!). Į nedidelį puodą ar keptuvę suberiame cukrų, pipirų grūdėlius ir 3 šaukštus vandens. Kaitiname ant nedidelės kaitros nemaišant, kol cukrus ištirpsta ir lengvai karamelizuojasi (paruduoja). Tuomet supilame raudono vyno actą ir verdame, kol jis nugaruoja (apie 10 minučių).
3. Nugaravus actui, gavome universalų prancūzišką saldžiarūgštį padažą/padažo pagrindą (gastrique), kuris gali būti papildomas vaisiais, sultiniais, pomidorais ar panašiai. Kadangi šiam receptui mes gaminame apelsinų padažą, išspaudžiame 3 apelsinų sultys (apie 110 ml) ir supilame į gautą padažo pagrindą (gastrique). Kaitiname ant nedidelės kaitros apie 10-15 minučių, kol pusę kiekio nugaruoja, ir tuomet supilame sultinį bei kukurūzų krakmolą.
4. Pagardiname druska, pipirais ir pakaitiname dar šiek tiek, nuolat maišydami, kol padažas sutirštėja. Padažas baigtas.
5. Tuo pačiu metu galime pasūdytame vandenyje pradėti virti žiedinį kopūstą, iš kurio gaminsime piure. Verdame apie 30 min.
6. Išvirusį žiedinį kopūstą nukošiame, sumaitome su sviestu, grietinėle, keliais lašais citrinos sulčių, druska, pipirais ir susmulkiname maisto trintuvu.
7. Taip pat pasūdytame vandenyje išverdame šparagines pupeles (apie 5 minutes) – jas naudosime taip pat garnyrui.
8. Galiausiai sugrįštame prie antienos. Aštriu peiliu padarome kelis įpjovimus riebalinėje pusėje (riebalai tirps lengviau, oda bus traškesnė ir gražesnė) ir riebaluką šiek tiek apibarstome druska.
9. Keptuvę įkaitiname iki vidutinės-žemos kaitros, pilame šiek tiek aliejaus ir guldome krūtinėlę į keptuvę ant odos pusės. Kepame tik ant vienos pusės apie 7-8 minutes arba kol odelė apskrunda ir patampa auksinė.
10. Po to iš keptuvės išpilame susikaupusius riebalus (riebalus pasilikame ateičiai, nes ant jų nuostabiai gerai iškepa bulvės), mėsą apibarstome maltais juodais pipirais ir dedame su visa keptuve arba perdedame į kepimo indą bei pašauame į 200 laipsnių orkaitę 8 minutėms.
11. Ištraukę antieną, paliekame 'pailsėti' 10 minučių ir tik tada supjaustome. Patiekiamo lėkštėje su apelsinų padažu, žiedinio kopūsto piure, šparaginėmis pupelėmis, keliomis apelsino skiltelėmis, kokybiška jūros druska ar druskos kristalais ir šiek tiek tarkuotos apelsino žievelės.

Receptas sukurtas bendradarbiaujant su Maisto kelione!

[Atgal į receptų sąrašą](#)



### INGREDIENTAI

500 g	Lapino puotos antienos file
3 v.š.	cukraus
5	pipirų grūdėliai
60 ml	raudono vyno acto
4 vnt.	apelsinų
250 ml	vištienos sultinio
1 v.š.	kukurūzų krakmolo
žiupsnelis	druskos ir pipirų
	Ingredientai garnyrui:
1 nedidelis	žiedinis kopūstas
4 v.š.	sviesto
2 v.š.	grietinėlė
šlakelis	citrinos sulčių
100 g	šparaginių pupelių