

Anties krūtinėlė su bulguru ir salotomis



Gaminimas

- Anties krūtinėlės odelę įpjauti įstrižai į vieną pusę ir į kitą pusę, kad susidarytų rombai.
- Pamarinuoti su paukštienos prieskoniais, druska kelias valandas, o jei galite, tai per naktį.
- Užkaiškite puode 1 litrą vandens, kai užvirs įberkite žiupsnį druskos ir įdėkite bulguro kruopų maišelį. Virkite pagal instrukcijas nurodytas ant pakuotės (išvirkite ir tiek). Kai išvirs, įdėkite žiupsnį Harissa prieskonių.
- Gerai įkaitinkite keptuvę, dėkite anties krūtinėlę odelė žemyn ir kepkite 6 minutes.
- Apverskite ir kepkite dar 3-5 minutes.
- Apkeptą krūtinėlę dėkite į kepimo indą ir kepkite apie 180 laipsnių įkaitintoje orkaitėje 10-12 minučių. Jei jūsų keptuvė tinkama kepti orkaitėje, galite ją ir naudoti, krūtinėlės neperdedant į kitą indą. Kai krūtinėlė iškeps, ją uždenkite folija ir palaukite 5 minutes, kad anties sultys užsidarytų viduje ir pjaustant neišbėgtų, tada mėsa bus sultinga.
- Pomidorą supjaustykite kubeliais, įdėkite smulkiai pjaustyto svogūno, šviežių petražolių, truputį svogūno laiškų (nebūtina). Išmaišykite su šaukštu grietinės, pagardinkite druska.

Už receptą dėkojame Raudonai virtuvei.

[Atgal į receptų sąrašą](#)



INGREDIENTAI

500 g	Lapino puota antienos file
pagal poreikį	Raudonos virtuvės prieskoniai paukštienai
pagal poreikį	Bulguro kruopos
pagal poreikį	Raudonos virtuvės prieskoniai Harissa
2	pomidorai
pagal poreikį	Svogūno laiškai
Pusė nedidelio	raudonojo svogūno
1 v.š.	grietinės
žiupsnelis	šviežios petražolės
žiupsnelis	Druska