

## Anties krūtinėlė su daržovių ir nektarinų salotomis.



### Gaminimas

Antieną prieš gaminant reikėtų išimti pusvalandžiui iš šaldytuvo.

Anties krūtinėles nusausiname popieriniu rankšluosčiu ir pabarstome druska, pipirais.

Krūtinėles dedame odos puse į šaltą keptuvę. Kepame iš abiejų pusių kol gerai apskrunda. Į kepimo pabaigą įmetame rozmarino šakelę.

Tuomet krūtinėlę dedame į kepimo indą, uždengiame folija ir baigiame kepti orkaitėje 180C apie 15min.

Kol antiena kepa orkaitėje, į tą pačią keptuvę su likusiu antienos riebalu išspaudžiame apelsino sultis, dedame spanguolių uogienę, soją, čili pastą. Gerai išmaišome ir pakaitiname. Į pabaigą įmaišome krakmolą sumaišytą su trupčiu vandens, leidžiame padažui sutirštėti.

Salotas susmulkiname ir pagardiname alyvuogių aliejumi, citrina, druska, pipirais.

Į lėkštę servuojame salotas, ant viršaus smulkintus pomidorus, agurkus, nektarinus, svogūną, dar šiek tiek pašlakstome alyvuogių aliejumi ir druska.

Šalia dedame gabaliukais pjaustytą antieną ir užpilame padažu. Skanaus!

Už receptą dėkojame Maisto ragautojai

[Atgal į receptų sąrašą](#)



### INGREDIENTAI

500 g	Lapino puota antienos file
šakelė	rozmarino
Žiupsnelio	Druskos, pipirų
pusė	apelsino
kelių šaukštų	spanguolių uogienės
1 v.š.	čili pastos (galima naudoti ir šviežią čiliuką ar prieskonių pavidalu)
šlakelio	sojos
Pusės šaukštelio	krakmolo
Kelių saujų	salotų lapų
Kelių saujų	gražgarsčių
pomidoro	pomidoro
nedidelio	agurko
pusė	nektarino
Šiek tiek	svogūno
Žiupsnelio	Druskos, pipirų
	Citrinos sulčių
	Alyvuogių aliejaus