

Anties krūtinėlė su medumi ir cinamonu



Gaminimas

Anties krūtinėlę keliose vietose negiliai įpjaukite. Šios įpjovos padės į gilumą patekti marinatui bei glaistui. Krūtinėlę ištrinkite druska bei pipirais. Dubenyje sumaišykite medų, balzamiko actą ir cinamoną. Dėkite antieną ir palikite keliom minutėms. Keptuvėje įkaitinkite šlakelį aliejaus ir dėkite krūtinėlę odele žemyn ir kepkite ant stiprios kaitros apie 2-3 min., tuomet apverskite ir sumažinę kaitrą iki vidutinės kepkite dar 5-7 min. Likusiu marinatu vis patepkite kepamą krūtinėlę. Į lėkštę dėkite salotas ar kitą garnyrą ir uždėkite pjaustytą krūtinėlę.

Už receptą dėkojame Samčio užrašams.

[Atgal į receptų sąrašą](#)



INGREDIENTAI

500 g	Lapino puota anties krūtinėlės
2 v.š.	balzamiko acto
2 v.š.	skysto medaus
1/4 šaukštelio	šviežiai maltų pipirų
1/4 šaukštelio	druskos
1/2 šaukštelio	cinamono