LAPINO PUOTA
LAPSAS MIELASTS
REINUVADERI PIDUSÖÖK

Anties krūtinėlės, keptos karšto oro gruzdintuvėje

Gaminimas

Antieną nusausinkite popieriniu rankšluosčiu. Labai aštriu peiliu įpjaukite ančių krūtinėlių odą sudarydamo rombelių tinklelį. Stenkitės neperpjauti mėsos. Pabarstykite druska ir pipirais. Dėkite į karšto oro gruzdintuvę odos puse želyn ir kepkite 5 minutes 195 laipsnių temperatūroje. Tuomet apverskite ir kepkite 8 minutes. Po 8 minučių pradėkite tikrinti mėsos temperatūrą:
Vidutiniškam iškepimui (medium) - 60 laipsnių.
Pilnam iškepimui (well done) - 74 laipsniai.

Pasiekus norimą iškepimą, išimkite krūtinėles, pridenkite folija ir leiskite 10 minučių pailsėti.

Tuo tarpu prikaistuvyje sumaišykite padažo ingredientus, užvirus, leiskite porą minučių pavirti.

Patiekite antieną su padažu ir norimu garnyru.

Už receptą ir nuotrauką dėkojame Kerų puodams.
Atgal į receptų sąrašą

INGREDIENTAI

500 g	Lapino puota antienos file
	Druskos ir pipirų
	Padažui:
1 šaukšto	medaus
1 šaukšto	juodųjų serbentų ar kitos rūgštesnės uogienės
1 šaukštelio	raudonojo vyno acto
2 šaukštelių	sojos padažo

Atsiųsta iš: www.balticlarus.lt/lt/lapino-puota/receptai/antiena/anties-krutineles-keptos-karsto-oro-gruzdintuveje.htm?tpl=pdf&type=fox