

Aštri antis su "Teriyaki" padažu iš wok keptuvės



Gaminimas

1. Morką nuskusite, perpjaukite per pusę išilgai, tada kiekvieną pusę padalykite dar į dvi dalis. Iš vienos morkos gausite 4 šiaudelius. Kiekvieną šiaudelį supjaustykite griežinėliais. Lygiai taip pat supjaustykite cukiniją. Svogūną nulupkite ir supjaustykite griežinėliais.
2. Anties krūtinėlę supjaustykite plonomis riekelėmis. Aitriąją papriką supjaustykite plonais griežinėliais.
3. Į dubenį sudėkite mėsos riekėles, įtarkuokite česnako skiltelę, suberkite aitriosios paprikos griežinėlius, supilkite 1 valgomąjį šaukštą "Teriyaki" padažo ir sezamų aliejų. Papipirinkite bei šiek tiek padruskinkite. Viską gerai išmaišykite.
4. Į įkaitintą kunišką arba didelę įprastą keptuvę įpilkite 1 valgomąjį šaukštą aliejaus ir pasukiokite. Sudėkite antieną, kepkite 2-3 minutes, krupščiai maišydami, kad neprisviltų, kol mėsa parus. Nukelkite keptuvę nuo ugnies, antį iškrėskite į dubenį ir uždenkite aliuminio folija.
5. Keptuvę išvalykite popieriniu rankšluosčiu ir vėl užkaiskite. Įpilkite 1 valgomąjį šaukštą aliejaus ir pasukiokite. Sudėkite morkas, svogūnus ir cukinijas. Kepkite 3-5 minutes. Vis pamaišykite. Daržovės turi šiek tiek suminkštėti, bet išlikti traškios.
6. Sudėkite apkeptą antį su visomis sultimis, supilkite likusį "Teriyaki padažą". Dar 1-2 minutes pakaitinkite. Jei reikia, padruskinkite ir papipirinkite.
7. Viską iškrėkite į dubenį, uždenkite aliuminio folija. Iššluostykite keptuvę ir vėl užkaiskite. Supilkite likusį aliejų ir pasukiokite. Įmuškite kiaušinį ir gerai išmaišykite. Kai kiaušinis beveik iškeps, įmaišykite ryžius, nuolat gramdydami keptuvės dugną. Kepkite kelias minutes, kol ryžiais sušils. Pagardinkite druska.
8. Išdalykite ryžius į du dubenėlius. Ant jų sudėkite mėsą su daržovėmis ir supilkite padažą. Galite apibarstyti sezamų sėklomis ir kruopščiai susmulkintais svogūnų laiškais.



INGREDIENTAI

1 vnt.	Morka
1/3 vnt.	Cukinija
1 vnt.	Svogūnas
550 g.	Lapino Puota švž. ančiukų filė su oda
1 skiltelė	Česnakas
1 vnt.	Aitrioji paprika
1,5 v.š.	Teriyaki padažas
1/2 a.š.	Sezamų aliejus
3 v.š.	Graikinių riešutų aliejus
Pagal skonį	Druska
Pagal skonį	Malti juodieji pipirai
1 puodelis (250 ml)	Virti ryžiai
1 vnt.	Kiaušinis



Dėkojame MUKATANAS už receptą!

[Atgal į receptų sąrašą](#)