



LAPINO PUOTA  
LAPSAS MIELASTS  
REINUVADERI PIDUSŌŌK

## Azijietiškos salotos su antienos krūtinėle



### Gaminimas

1. Šviežiai antienos filė nupjaukite odą, pamarinuokite marinato prieskoniais - 2 šaukštais medaus, 2 šaukštais vyno actų, 2 šaukštais sojų padažu, 2 šaukštais trintu imbieru ir 2 šaukštais sezamų sėklių. Patartina palaikyti marinate apie 2 valandas.
2. Kepkite keptuvėje su grotelėmis arba ant grotelių. Jei norite, kad mėsa visiškai iškeptų, pašaukite anties filė 20 min. į orkaitę, nes yra gana stora.
3. Kol kepa mėsa, pasidarykite salotas: supjaustykite daržoves siauromis juostelėmis ir užpilkite jas padažu.
4. Iškeptą mėsą dėkite ant salotų, pabarstykite sezamais ir dar kartą apšlakstykite padažu. Skanaus!

[Atgal į receptų sąrašą](#)



### INGREDIENTAI

2 x 500 g.	Lapino puota švž. antienos filė su oda
2 v.š.	Medus
2 v.š.	Vyno actas
2 v.š.	Sojų padažas
2 v.š.	Trintas imbieras
2 v.š.	Sezamų sėklos
Pagal poreikį	Kiniškas kopūstas
1 vnt.	Morka
1 vnt.	Agurkas
1 v.š.	Medus
1 v.š.	Sezamų ar kitoks aliejus
1 v.š.	Sojų padažas
1 v.š.	Ryžių actas