



LAPINO PUOTA
LAPSAS MIELASTS
REINUVADERI PIDUSŌŌK

FETTUCCINE SU ANTIENA



Gaminimas

1. Makaronus išverdame pagal nurodymus, nupilame (prieš nupilant, pasilikite ½ puodelio nuoviro) ir paliekame.
2. Antienos file pagardiname druska bei pipirais ir kepame aliejumi ir 1 a.š. sviesto įkaitintoje keptuvėje (vidutinė kaitra) apie 5 minutes iš kiekvienos pusės; iškepus leidžiame „pailsėti“ ir tada supjaustome plonais griežinėliais.
3. Kitoje keptuvėje (gilesnėje, jei turite) išlydome 2 a.š. sviesto, dedame smulkintą česnaką ir pakepiname 1-2 minutes; įmaišome miltus, pakaitiname 1 min.; pilame pienu ir viską gerai išmaišome, kad neliktų gumuliukų, iki kol padažas sutirštės – 5 min.; dedame Parmesaną, petražoles, pagardiname druska ir pipirais, sudedame smulkintus pomidorus, špinatus ir dar pakaitiname 2-3 minutes.
4. Į paruoštą padažą sudedame išvirusius makaronus, gerai išmaišome ir dėliojame į lėkštes; ant viršaus dedame plonus antienos griežinėlius ir pašlakstome balzamiko glazūros.

Valgyti nedelsiant – SKANAUS!

Už receptą dėkojame Bet Pirmiausia maistas.

[Atgal į receptų sąrašą](#)



INGREDIENTAI

	Druska, pipirai
250 g	Makaronai fettuccine
500 g	Lapino puotos antienos filė
	Alyvuogių aliejus
3 a.š.	sviesto
2 skiltelės	smulkinto česnako
2 v.š.	miltų
200 ml	pieno
sauja	tarkuoto Parmesano
sauja	smulkintų petražolių
150 g	smulkiavaisių pomidorų
dvi saujos	špinatų
(patiekimui)	balzamiko glazūra