

## Garintas keptas ančiukas



### Gaminimas

Polentā virkrite pagal instrukcijā ant pakuotēs j vandenj jdedant džiovintų grybų ir prieskonių (pagal skonį). J išvirtā suberkite tarkuotā sūrj ir gerai išmaišykite. Polentā galima su antimi valgyti šviežiai išvirtā arba išsivirti iš anksto, sudėkite jā j indelj ir palaikykite šaldytuve. Prieš tiekiant j stalā, supjaustykite gabaliukais ir pakepinkite keptuvėje. Burokėlių padažui sumaišykite visus ingredientus ir padėkite j šaldytuvā ne trumpesniam laikui kaip 30 min. Prieš tiekiant, burokėlius supjaustykite skiltelėmis ir apšlakstykite padažu. Marinatui gerai sumaišykite visus ingredientus – turi gautis pakankamai sūrus, jei nėra, dėkite dar druskos. Ančiukā supjaustykite dalimis – žirkklėmis iškirpkite visā stuburā, nukarpykite mažąsias sparnų dalis ir padalinkite j 4 dalis: 2 krūtinėles su sparnais ir 2 kulšeles. Palenkus peilj kampu, jprjaukite skersai odā, kad gautųsi X raštas (palenkus peilj pjauti lengviau, nes tada perpjaunam tik oda, nejpjaunant j mėsā). Ančiuko dalis užpilkite marinatu, uždengite ir palaikykite šaldytuve 2-2,5 val., priklausomai nuo mėsos dydžio. J puodā, kuriame garinsite ančiukā, jpillkite vandens tiek, kad nesiektų garinimo sietelio dugno. Ant sietelio išdėliokite ančiuko dalis, uždengite puodā ir garinkite ant vidutinio karštumo ugnies 45 min. Jkaitinkite orkaitē iki 250 C ir jdėti ketaus keptuvē (arba kitā indā, kurj galima naudoti orkaitėje), kad jkaistų. Anties gabaliukus išimkite iš puodo ir kulšeles oda j apačią jdekite j jkaitintā keptuvē. Keptuvē su kulšelēm grāžinkite atgal j orkaitē ir kepkite 10 min. J tą pačią keptuvē, kulšeles pastūmus ant keptuvės krašto, sudėkite oda j apačią ir krūtinėlē ir dar kepkite 7 min., arba, kol oda gražiai paskrunda. Išimti mėsā iš keptuvės ir pailsinti užklota folija apie 5 min. Taip paruoštas (garintas ir apkeptas) ančiukas bus sultingas, minkštas ir mėsa bus tolygiai iškepusi. Patiekite su polenta (šviežia arba pakepinta) ir jogurtiniu padažu apšlakstytais burokėliais.

Gardžių pietų linki Alkanas Qrmis!  
[Atgal j receptų sąrašā](#)



### INGREDIENTAI

1 vnt.	Lapino puotos ančiukas
10 vnt.	mažų virtų burokėlių
	Marinatui:
100 g	druskos
250 ml	apelsino sulčių
250 ml	ananasų sulčių
1 ryšelis	šviežio čiobrelio
4 sutraiškytos	česnako skiltelės
	Polentai:
pagal poreikj	kukurūzų kruopų
pagal poreikj	džiovintų grybų
pagal poreikj	džiovintų čiobrelių
pagal poreikj	džiovinto baziliko
žiupsnelio	druskos ir pipirų
150 g	parmezano sūrio
	Burokėlių padažui:
150 ml	natūralaus jogurto
2 v.š.	usmulkintų šviežių krapų
1 v.š.	citrinos sulčių
0,5 v.š.	nutarkuotos citrinos žievelės
1 susmulkinta	česnako siltelė

