



LAPINO PUOTA  
LAPSAS MIELASTS  
REINUVADERI PIDUSŌŌK

## Gurmaniška idėja su antienos file ir bulvių koše



### Gaminimas

Filė palaikyti ant stalo, kad pasiektų kambario temperatūrą. Nusausinti popieriniais rankšuoščiais. Peiliu rombais įrėžti odą. Pabarstyti druska. Dėti į šaltą keptuvę odele žemyn. Kaitlentę įjungti ant vidutinės kaitros. Kepti apie 8min. Apversti ir kepti dar 4min. Tuomet dar pamažinti kaitrą, uždengti dangčiu ir kepti 5min.

Nereikia, kad antiena pilnai iškeptų, tą ji padarys padaže.

Filė iškepus išimti ją ir leisti pailsėti kelias minutes.

Paruošti padažą. Beja, aš jį šiaip darau iš akies, tad rekomenduoju pasitelkti ir savo skonį jį gaminant. Aš mėgstu saldžiau, jums gal norėsis rūgščiau :)

Nupilti antienos riebalus, likusius keptuvėje. Ten pat sudėti spanguoles, pilti balzaminį actą ir medų. Kaitinti nuolat maišant.

Filė supjaustyti juostelėmis ir sudėti į padažą. Vis pamaišant, pavartant kepti kol mėsa pabaigs kepti, o padažas sutirštės.

Į lėkštę dėti bulvių košės, išdėlioti filė, aplieti padažu ir mėgautis.

Už receptą dėkojame Žiupsnis meilės ir pipirų.

[Atgal į receptų sąrašą](#)



### INGREDIENTAI

500 g	Lapino puota antienos file
žiupsnelis	Druska, pipirai
Saujelė	džiovintų spanguolių
3 v.š.	balzaminio acto
6 v.š.	skysto medaus