

Kaip iškepti anties krūtinėlę?



Gaminimas

1. Visų pirma, antienos krūtinėlės filė nusausiname popieriniais rankšluosčiais ir paguldome ant pjaustymo lentelės odele į viršų. Aštriu peiliu supjaustome odele nedideliais kvadratiniais, stengdamiesi neįpjauti mėsos.
2. Antieną iš abiejų pusių apiberiame jūros druska ir smulkintais juodaisiais pipirais, sudedame į lėkštę ir padedame į šaldytuvą 3 valandoms neuždengtą. Naudojant šį metodą, druska padės ištraukti riebalus iš mėsos, ko pasekoje turėsime skanesnę antieną su traškia odele.
3. Antienos filė dedame į vėsią keptuvę odele žemyn – tokiu būdu antiena išskirs riebalus palaipsniui. Kepsime vidutinio stiprumo temperatūroje. Jeigu mėsą dėtumėme į karštą keptuvę, riebalai pilnai neišsiskirtų, ir susidarytų didelis sluoksnis riebos, sunkiai susikramtančios mėsos.
4. Keptuvėje susikaupus riebalams, juos nupilame ir vėliau būtinai panaudojame bulvių kepime.
5. **Kepimo laikas.** Pagrindė antieną kėsime odele žemyn, iš viso apie 15 minučių, priklausomai nuo filė dydžio. Į keptuvę sudedame čiobrelio šakeles, česnakų skilteles, apverčiame mėsą ir kepame dar apie 3 minutes.
6. Keptuvę uždengiame ir paliekame mėsą “pailsėti” 5 minutėms. Perkeliame ant pjaustymo lentelės, supjaustome norimo dydžio griežinėliais ir patiekiamė su mėgiamu garnyru ar padažu. Jeigu mėgstate antieną, ruošiatės šventėms ar svečių sutikimui, būtinai išbandykite šį kepimo metodą. Iškepsit greitai, o antieną galėsite netgi panaudoti įvairiems užkandžiams ar sumuštinukams.

Skanaus!

Už receptą dėkojame Skaniai sveikai

[Atgal į receptų sąrašą](#)



INGREDIENTAI

500 g	Lapino puota antienos file
žiupsnelis	druskos
žiupsnelis	pipirų
keletos skiltelių	česnako
pagal poreikį	čiobrelio šakelių