

Kepsninėje kepti antienos ir daržovių vėrinukai



Gaminimas

1. Antienos filė supjaustykite 5 cm kubeliais ir sumaišykite su marinatu.
2. Marinato gamybai sumaišykite - medų, sojos padažą, vyno actą, imbiero sėklas, trintą česnaką ir sezamo sėklas.
3. Kai anties filė pamarinuota, dėkite į šaldytuvą ir palikite porai valandų.
4. Kol mėsa marinuojasi supjaustykite paprikas, mėlyną svogūną, cukiniją ir pievagrybius.
5. Daržoves ir mėsą verkite paeiliui ant medinių iešmelių.
6. Kepkite ant žarijų kol įsitikinsite, kad filė iškepta. Skanaus!

[Atgal į receptų sąrašą](#)



INGREDIENTAI

500 g.	Lapino puota švž. ančiukų filė su oda
1 vnt.	Raudonoji paprika
1 vnt.	Žalioji paprika
2 vnt.	Mėlynasis svogūnas
4 vnt.	Pievagrybiai
1 vnt.	Žalioji cukinija
1 v.š.	Medus
2 v.š.	Sojų padažas
2 v.š.	Vyno actas
Pagal skonį	Imbiero prieskoniai
Pagal skonį	Trintas česnakas
Pagal skonį	Sezamo sėklos