

Kepta anties krūtinėlė su apelsinų padažu ir salotomis



Gaminimas

Anties krūtinėlę ištraukite iš šaldytuvo valandą iki kepimo, kad atšiltų ir keptų tolygiai. Mėsa turi būti kambario temperatūros.

Antienos krūtinėles gerai nusausinkite virtuviniu popieriniu rankšluoščiu ir paguldykite ant pjaustymo lentelės odele į viršų. Labai aštriu peiliu įstrižai rombais įpjaukyte odelę, tik atsargiai, kad neįpjautumėte pačio raumens.

Į šaltą keptuvę dėkite krūtinėles odele į apačią ir ant vidutinės ugnies nejudindami kepkite tol, kol odelė apskrus 6-8 min, apverskite ir pakepkite dar 3-4 min. Ir galiausiai dėkite į įkaitintą orkaitę 170C, kepkite dar 8 min.

Apkepusias antienos krūtinėles puses apibarstykite druska ir pipirais. Tuomet suvyniokite į foliją ir palikite šiltai pastovėti 5 minutes, kad liktų sulcinga. Ir tik tada supjaustykite.

Patiekite lėkštėje su apelsinų padažu ir salotomis.

Pasiruoškite apelsinų padažą

Į mažą puodą įpilkite apelsinų sultis, įdėti garstyčių ir medaus. Virkite ant nedidelės ugnies, apie 10-15 min. arba tol, kol padažo sumažės per pusę. Galiausiai idėkite krakmolą (prieš tai jį ištirpinkite nedideliame kiekyje šaltose apelsinų sultyse).

Indelyje sumaišykite visus salotų padažo ingredientus. Gautu padažu apšlakstykite salotas.

Į lėkštę dėkite supjaustytą antieną, apipilkite apelsinų padažu ir patiekite su salotomis.

Skanaus!

Už receptą dėkojame Rasos virtuvės užrašai.

[Atgal į receptų sąrašą](#)



INGREDIENTAI

500 g	Lapino puotos antienos file
pagal skonį	Druskos ir maltų juodųjų pipirų
	Apelsinų padažui reikės:
2 vnt.	Apelsinų
3 valg.šaukštai	Garstyčių
2 valg.šaukštai	Medaus
0,5 arb.šaukštelis (nebūtina)	Kukurūzų krakmolo
	Salotoms reikės:
	Sultenių
	Gražgarsčių
	Apelsinų
	Gervuogių
	Agurko
	Raudonojo svogūno
	Kedro riešutų
	Salotų padažui reikės:
2 valg.šaukštai	Alyvuogių aliejaus
1 arba.šaukštelis	medaus
1 valg.šaukštas	Citrinos sulčių

1 valg.šaukštas	Balzamiko acto
žiupsnelis	druskos, pipirų

Atsiųsta iš: www.balticlarus.lt/lt/lapino-puota/receptai/antiena/kepta-anties-krutinele-su-apelsinu-padazu-ir-salotomis.htm?tpl=pdf&type=fox