

Kepta "Teriyaki" antiena



Gaminimas

1. Ruošiant padažą, visus produktus, išskyrus krakmolą ir vandenį, supilkite į puodą ir kaitinkite ant silpnos ugnies, kol cukrus ištirps.
2. Atskirai sumaišykite vandenį su krakmolu.
3. Į padažą supilkite krakmolo bei vandens mišinį ir pastoviai maišant kaitinkite, kol padažas sutirštės. Nukelkite nuo ugnies ir atvėsinkite.
4. Kvadratėliais ar įstrižai įpjaukite antienos filė odele, sumaišykite su "Teriyaki" padažu bei išspausdomis vieno apelsino sultimis ir palikite mėsą marinuotis bent jau valandai, o geriausia per naktį.
5. Įkaitinkite sausą keptuvę ar grilių ir sudėkite kepti antį odele žemyn. Kepkite, kol odelė gerai apskrus, tuomet apverskite ir apkepkite kitą pusę.
6. Iškepusią mėsą aptepkite "Teriyaki" padažu, uždenkite folija ir palikite 2-3 min. pailsėti.
7. Paruoštą antieną supjaustykite griežinėliais, patiekite su virtais ryžiais ir, jei yra noro, apibarstykite skrudintomis sezamo sėklomis. Skanaus!



INGREDIENTAI

1 kg.	Lapino puota švž. ančiukių filė su oda
150 g.	Padažas
1 vnt.	Apelsinas
	Teriyaki padažui:
125 ml.	Sojos padažas
60 ml.	Obuolių actas
100 g.	Cukrus
1-2 skiltelės	Česnakas
1/2 a.š.	Maltas imbieras
Pagal skonį	Malti juodieji pipirai
1 v.š.	Bulvių krakmolą
1 v.š.	Vanduo



[Atgal į receptų sąrašą](#)

Dėkojame [SigitaCooks](#) už receptą!