



LAPINO PUOTA  
LAPSAS MIELASTS  
REINUVADERI PIDUSŌŌK

## Keptos širdelės su svogūnais ir česnakais



### Gaminimas

1. Nuo širdelių nupjaukite riebiuką ir perpjaukite išilgai.
2. Į keptuvę įpilkite šlakelį aliejaus, sudėkite širdeles ir kepkite ant stipresnės nei vidutinės ugnies ~6-8min., t.y. kaitra turi būti pakankamai didelė, kad širdelės keptų, o nesitroškintų.
3. Tuomet dedame pusžiedžiais pjaustytą svogūną, griežinėliais - česnaką ir ant dar stipresnės ugnies kepame nuolat vartant keletą minučių, kol svogūnai suminkštėja.
4. Galiausiai supilame actą, medų, pagardiname druska, maltais juodaisiais pipirais ir viską gerai išmaišome.
5. Patiekiame su mėgstamu garnyru ( patiekiau su orkaitėje keptomis bulvių skiltelėmis ir marinuotais agurkais).

Skanaus ;)

Už receptą dėkojame Oditėlės blogui.

[Atgal į receptų sąrašą](#)



### INGREDIENTAI

500 g	Lapino puota šviežių ančiukų širdelių
1 vnt.	svogūnas
4 skiltelės	česnako
1-2 v.š.	balzaminio acto
1 v.š.	medaus arba agavų sirupo
žiupsnelis	druskos, maltųjų juodųjų pipirų