

## Kiniškos salotos su antiena



### Gaminimas

1. Antieną dedame į įkaitintą keptuvę odele žemyn, kepame ant didesnės ugnies 3-4 minutes, apverčiame ir kepame dar tiek pat. Pabarstome antieną druska ir pipirais, sumažiname ugnį, uždengiame dangčiu ir kepame dar apie 7-8 minutes. Kepimo laikas priklauso nuo to, kokį antienos iškepimo laipsnį mėgstate. Man patinka, kai vidus dar rausvas, minkštas ir sultingas. Jei mėgstate stipriau iškepusią – kepkite keliomis minutėmis ilgiau.
2. Kol antiena kepa, supjaustome visas daržoves juostelėmis, dedame į dubenį.
3. Išverdame stiklinius makaronus, išvirusius dedame į dubenį prie daržovių.
4. Indelyje sumaišome visus padažo ingredientus.
5. Paruoštu padažu užpilame salotas be antienos ir gerai išmaišome.
6. Kai antiena iškepa, prieš pjaustant leidžiame jai pastovėti kambario temperatūroje 5 minutes – tuomet pjaustant išbėgs mažiau skysčio, o mėsa išliks sultingesnė.
7. Į lėkštę dedame salotų, ant viršaus – plonomis juostelėmis pjaustytą keptą antieną.
8. Patiekiant apšlakstome laimo sultimis, pabarstome sezamo sėklomis ir šviežia kalendra.

Receptas sukurtas bendradarbiaujant ANT MEDINĖS LENTELĖS!

[Atgal į receptų sąrašą](#)



### INGREDIENTAI

500 g	Lapino puotos šviežios antienos file
žiupsnelis	druskos ir pipirų
1/2	kiniško kopūsto
1	morkos
4 vnt.	mėlynojo kopūsto lapų
100 g	tiklinių makaronų   Tinka ir ryžių vermišeliai
1 vnt.	laimo
pagal poreikį	šviežios kalendros
pagal poreikį	Sezamo sėklų
	Padažui reikės:
5 v.š.	sojos padažo   GF – Tamari padažo
2 v.š.	ryžių acto
2 v.š.	skrudintų sezamų aliejaus
1 v.š.	skysto medaus   Tinka ir cukrus
2 cm	imbiero šaknies
2 vnt.	česnako skiltelių