LAPINO PUOTA
LAPSAS MIELASTS
REINUVADERI PIDUSÖÖK

Lengvai aštri antiena su žemės riešutais

Gaminimas

Antienos krūtinėlės odeles atsargiai įpjauname, iš abiejų pusių pabarstome druska ir pipirais ir sudedame į šaltą keptuvę ir ją įkaitiname.
 Iš vienos pusės kepame apie 6-9 minutes, tuomet apverčiame ir kepame dar apie 3-4 minutes.
 Orkaitę įkaitiname iki 170°C temperatūros (režimas-konvekcija) ir kepame dar apie 8-10 minučių.
 Antienos krūtinėles ištraukiame iš orkaitės ir įvyniojame į kepimo foliją. Ten paliekame apie 10 minučių ir tik vėliau supjaustome gabaliukais.
 Į keptuvę supilame aliejų, sudedame pjaustytas paprikas ir šiek tiek pakepiname.
 Tuomet suberiame smulkintą česnaką, aitriųjų paprikų dribsnius ir pakepiname dar apie minutę.
 Supilame sultinį, kokosų pieną ir sudedame riešutų kremą. Viską labai gerai išmaišome iki vientisos masės ir užverdame.
 Sudedame pjaustytus antienos gabaliukus ir toliau kaitiname.
 Tuomet supilame sojos padažą, žuvies padažą, agavų sirupą ir įspaudžiame laimo sultis. Viską gerai išmaišome ir paragaujame ar nieko netrūksta.
 Viską dar pakaitiname pora minučių.
 Patiekiame su virtais ryžiais. Gausiai apibarstome žemės riešutais, petražolėmis ir dar šiek tiek aitriųjų paprikų dribsniais.

Už receptą ir nuotrauką dėkojame Svajojančiam Olandui.
Atgal į receptų sąrašą

INGREDIENTAI

500 g	Lapino puota antienos file
1 arb.š.	druskos
¼ arb.š.	maltų pipirų
½ arb.š.	aitriųjų paprikų dribsnių
	aliejaus
2-3	raudonų paprikų
3 skiltelių	česnako
1 skardinė	kokosų pieno
190 g	vištienos sultinio
120 g	riešutų kremo
1 valgomas. š.	sojos padažo
1 valgomas š.	žuvies padažo (jei neturite-praleiskite)
1 valgomas šaukštas	agavų sirupo
1/2	laimo sulčių (arba pagal skonį)
	petražolių
pagal poreikį	kepintų ir sūdytų žemės riešutų
	basmati ryžių

Atsiųsta iš: www.balticlarus.lt/lt/lapino-puota/receptai/antiena/lengvai-astri-antiena-su-zemes-riesutais.htm?tpl=pdf&type=fox