



LAPINO PUOTA
LAPSAS MIELASTS
REINUVADERI PIDUSŌŌK

ORKAITĖJE KEPTA ANTIENOS KRŪTINĖLĖ SU ŠVIEŽIOMIS BULVYTĖMIS IR MORKOMIS



Gaminimas

1. Bulves ir morkas virkite ~5 min. pasūdytame vandenyje, tuomet nupilkite vandenį ir perdėkite į gilesnį kepimo indą. Apšlakstykite aliejumi, pagardinkite druska, maltais juodaisiais pipirais ir apibarstykite rūkyta paprika.
2. Antienos krūtinėles nusauskite popieriniu rankšluoščiu, odą supjaustykite įstrižai. Ant viršaus užberkite kmynų, maltų juodųjų pipirų ir dėkite į gerai įkaitintą keptuvę be jokių riebalų odele žemyn.
3. Krūtinėles perdėkite į kepimo indą odele į viršų ir kepkite 180 laipsnių įkaitintoje orkaitėje 30 min.
4. Patiekiant, galite pridėti salotų lapų. Bet būtina viską apšlakstykite susidariusiu padažu nuo kepimo, nes jis be galo skanus.

Skanaus ;)

Už receptą dėkojame Oditėlės blogui.

[Atgal į receptų sąrašą](#)



INGREDIENTAI

500 g	"Lapino puotos" antienos krūtinėlės
žiupsnelis	kmynų
10	šviežių nedidelių bulvyčių
6	šviežių morkų
žiupsnelis	maltos rūkytos paprikos
žiupsnelis	druskos, maltų juodųjų pipirų
šlakelio	aliejaus
	romaninės salotos lapų (nebūtinai)