LAPINO PUOTA
LAPSAS MIELASTS
REINUVADERI PIDUSÖÖK

Pietų dėžutės idėja - antienos krūtinėlė su konservuotais kukurūzais ir Garam Masala bulguro kruopomis.

Gaminimas

Kaip skaniai iškepti antienos krūtinėlę, jau ne kartą dalinausi čia ir www.raudonavirtuve.lt Antienos krūtinėlę įtrinti paukštienos prieskoniais, druska, įpjauti odą, apkepti keptuvėje ir tada šaunam į orkaitę. Krūtinėlė bus sultinga, jei jos neperkepsite.

- Su kukurūzais tai viskas aišku - atidarom skardinę ir viskas. Kadangi pietų dėžutę šildysim, tai tiek karščio kukurūzam užteks ir papildomai nieko jiems nereikia.
- Bulguro kruopas išvirti ir pagardinti Garam Masala prieskonių mišiniu. Tai suteiks intensyvaus šildančio skonio su indišku dvelksmu.

❤ Saldūs kukurūzai, sultinga antienos krūtinėlė ir aštrokas indiškas bulguras.

Už receptą dėkojame Raudonai virtuvei.
Atgal į receptų sąrašą

INGREDIENTAI

500 g	Lapino puota šviežios antienos file
1 skardinė	kukurūzų
pagal poreikį	bulguro kruopų
žiupsnelis	druskos, pipirų
žiupsnelis	paukštienos prieskonių

Atsiųsta iš: www.balticlarus.lt/lt/lapino-puota/receptai/antiena/pietu-dezutes-ideja-antienos-krutinele-su-konservuotais-kukuruzais-ir-garam-masala-bulguro-kruopomis-.htm?tpl=pdf&type=fox