

Pilno grūdo tortilijos užkandis su plėšyta antiena



Gaminimas

Ančiukų filė sumaišykite su prieskoniais ir kepimo *rankovėje* kepkite 6-7 val, 110-120 laipsnių temperatūroje. Į tortiliją dėkite pusę avokado, ji paskleidžiame. *Rinkitės gerai prinokusį*. Tada dėkite salotos lapus, agurką ir aišku, plėšomą antieną. Viską susukite ir viskas:)

P.S. Jei valgysite greitai, pagardinkite šaukšteliu natūralaus jogurto, labai tinka:)

Skanaus:)

Recepto autorė Ieva R.

[Atgal į receptų sąrašą](#)



INGREDIENTAI

500 g	Lapino puotos šviežios anties file
1 v.š.	medaus
1 v.š.	garstyčių
pagal skonį	česnakų, druskos
	Tortilijoms reikės:
3 vnt.	pilno grūdo tortilijų
1 vnt.	avokado
200 g	plėšomos antienos
100 g	salotos lapų, agurko