

## Plėšyta antiena



### Gaminimas

Antiena pamarinuoti su soja, česnaku, medumi ir citrinos sultimis. Palikti marinuotis per naktį. Dėti į puodą storu dugnu ir troškinti apie valandą, po jos antiena labai gražiai suyra. Bulves nulupti ir supjaustyti šiaudeliais. Apšlakstyti alyvuogių aliejumi, prieskoniais ir šauti į orkaitę 180 laipsnių apie 30 min. Antieną patiekiant apšlakstyti su balzamiko actu/kremu. Valgyti su mėgiamomis salotomis.

Mamos virtuvės paslaptys  
[Atgal į receptų sąrašą](#)



### INGREDIENTAI

500 g	Lapino puota šviežios antienos file
3 skiltelės	česnako
pagal poreikį	sojos
1 v.š.	medaus
1 v.š.	citrinos sulčių
	balzamiko acto/kremo
1	saldžių bulvių
keletos	paprastų bulvių
šlakelis	alyvuogių aliejaus
mėgiamų prieskonių	persilado
mėgiamų	salotų