

PLĒŠYTA ANTIENA SU „KALE“ KOPŪSTO VAFLIAIS



Gaminimas

Plėšytos antienos paruošimas:

Į gilų kepimo indą dedama nuplauta ir nusausinta mėsa, oda įpjaunama „tinkleliu“, apšlakstoma alyvuogių aliejumi.

Rūkyta aitrioji paprika, druska (~0,5 a.š.), kuminas, česnakų granulės sumaišomi tarpusavyje ir jais ištrinama antiena.

Mėsa dedama oda žemyn į dugną ir dedama į 250 C įkaitintą orkaitę 30 minučių.

Per tą laiką sutrinami pomidorai su svogūnu ir druska (viską smulkinau blenderiu iki vientisos masės).

Po 30 min. ištraukta antiena užpilama pomidorų mase, dedami keli lauro lapai, viskas pamaišoma ir dedama į orkaitę. Tik šįkart kaitra sumažinama iki 150 C ir kepama 2,5 val.

Vaflių paruošimas:

Visi ingredientai sutrinami blenderiu (aliejus irgi).

Aliejumi šiek tiek aptepama ir vaflinė, kepama 10 min neatidarinėjant!

Patiekimas:

Iškepusi mėsa paplėšoma dviem šakutėmis, dedama ant vafliaus ir gausiai apipilama padažu, kuriame troškinosi, dedamas mocarellas sūris, alyvuogės ir viskas pašildoma orkaitėje, kol sūris išsilydo.

SKANAUS!

Už receptą dėkojame Tina gamina.

[Atgal į receptų sąrašą](#)

INGREDIENTAI

	Plėšytos antienos ingredientai:
500 g	Lapino puota antienos filė su oda
1 a.š.	rūkytos aitriosios paprikos
žiupsnelis	Druskos
0,5 a.š.	malto kumino
2 a.š.	česnako granulių
1 v.š.	alyvuogių aliejaus
5 dideli	trinti pomidorai (gavosi ~500 ml)
1	raudonasis svogūnas
keli	lauro lapai
	Patiekimui:
	Mocarella
	Žaliosios alyvuogės
	Vaflių ingredientai (5 vafliams)
200 g	Kale kopūsto
1	kiaušinis
180 ml.	kefyro
150 g.	grikių miltų
2 v.š.	linų sėmenų

1 a.š.	česnako granulių
1 a.š.	raudonėlio
0,5 a.š.	juodųjų pipirų
1 v.š.	alyvuogių aliejaus

Atsiųsta iš: www.balticlarus.lt/lt/lapino-puota/receptai/antiena/plesyta-antiena-su-kale-kopusto-vafliais.htm?tpl=pdf&type=fox