

Rudųjų ryžių plovas su antiena



Gaminimas

Anties krūtinėlių odelę nuimkite peilio pagalba. Ją atidėkite, bet neišmeskite. Tuomet nusausinkite mėsą ir supjaustykite plonais griežinėliais. Pasiruoškite marinavimo indą ir sudėkite mėsą, ją įtrinkite žolelių mišiniu, supilkite kelis šaukštus aliejaus, berkite druskos ir pipirų, palikite apie 20 min. Kol mėsa marinuojasi, nuplaukite ir nulupkite morkas, supjaustykite norimo dydžio juostelėmis ar griežinėliais. Supjaustykite vieną svogūną.

Į labai gerai įkaitinto puodo dugną dėkite anties odelę, iš jos išsiskirs riebalai ant kurių ir kepsite. Kai odelė gerai apskrus ją išimkite ir įdėkite nuluptą visą svogūno galvą. Ją reikia kepti varant ant didelės ugnies, kol gerai paruduos ir išskirt sultys, tupmet ją išimkite. Į paruoštus riebalus dėkite kalendrų sėklas, kelias česnako skilteles ir lauro lapelius, ant jų iškarto dėkite morkas ir pjaustytą svogūną. Kelias minutes apkepkite vis dar nemažindami ugnies intensyvumo. Tuomet sudėkite mėsa. Apskrudus mėsai suberkite gerai praplautus ryžius, juos gerai prispauskite (tik nemišykite, turi būti 2 sluoksnai), sukaišiotkite likusias česnako skilteles ir užpilkite vandens tiek, kad būtų apie 2 cm virš ryžių. Tuomet sumažinkite ugnį iki minimumo, uždenkite dangčiu ir virkite apie 20-30 min kol suminkštės ryžiai. Išvirus galima išmaišyti ir ragauti.

[Atgal į receptų sąrašą](#)



INGREDIENTAI

500 g	Lapino puota ančiuko krūtinėlės su oda
2 stiklinių	rudųjų ryžių
4 vnt.	Morkų
6 Skiltelių	česnako
2 vnt.	Svogūnų
4 vnt.	lauro lapelių
1 žiupsnelio	kalendrų sėklų
žiupsnelis	Pipirų, druskos
2 v.š.	alyvuogių aliejaus