



LAPINO PUOTA
LAPSAS MIELASTS
REINUVADERI PIDUSŌŌK

Salotos su antiena ir medaus – garstyčių padažu



Gaminimas

- Antienos filė išimkite iš šaldytuvo ir palikite kambario temperatūroje apie 20 - 30 min.
- Nuplaukite antienos filė ir gerai nusausinkite popieriniu rankšluosčiu.
- Aštriu peiliu supjaustykite odele stengdamiesi nepažeisti pačios mėsos.
- Antieną iš abiejų pusių apibarstykite druska ir smulkintais juodaisiais pipirais.
- Filė sudėkite į vėsią keptuvę odele žemyn ir kepkite ant vidutinio stiprumo ugnies apie 6 - 10 minučių.
- Vėliau apverskite ir kepkite toliau apie 3 - 4 minutes.
- Orkaitę įkaitinkite iki 180° temperatūros.
- Keptuvę (su karščiui atsparia ir nusiimančia rankena) su antienos filė pašaukite į orkaitę ir kepkite dar apie 5 - 10 minučių.
- Ištraukite iš orkaitės ir uždenkite folija.
- Leiskite „pailsėti“ apie 5 minutes ir tik tuomet supjaustykite gabalėliais.

- Salotas ir gražgarstes nuplaukite ir šiek tiek nusausinkite.
- Viską patiekite į lėkštes: salotas, gražgarstes, avokadus supjaustytus plonomis riekelėmis, pomidorus supjaustytus riekelėmis, mocarelos rutuliukus.
- Supjaustytus antienos filė gabalėlius išdėliokite ant paruoštų salotų ir viską apipilkite pasiruoštu medaus ir garstyčių padažu.
- Skanaus!

Medaus – garstyčių padažui:

- Visus ingredientus gerai išmaišykite iki vientisos masės ir atidėkite į šalį.

Už receptą ir dėkojame Svajojantis Olandas

[Atgal į receptų sąrašą](#)



INGREDIENTAI

500 g	Lapino puotos antienos file
100 g	salotų
100 g	gražgarsčių
100 g	skirtingų spalvų ir dydžių pomidorų
285 g	močarelės rutuliukų
1-2	avokadai
	Medaus – garstyčių padažui:
5 v.š.	alyvuogių aliejaus
1 arb.š.	skysto medaus
1 arb.š.	garstyčių
3 valg.š	žaliosios citrinos sulčių
žiupsnelio	druskos ir pipirų