



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                   |