



LAPINO PUOTA
LAPSAS MIELASTS
REINUVADERI PIDUSŌŌK

SALOTOS SU ANTIENA, KEPTAIS OBUOLIAIS IR MOLIŪGŲ PADAŽU



Gaminimas

Prieskoniai: druska, pipirai (pagal skonį), 1 a.š. cinamono, 1 a.š. agavų sirupo, 1 v.š. citrinos sulčių, 1 a.š. kario, 1/2 a.š. česnakų granuliu, 1/2 a.š. maltų Kajeno pipirų

Paruošimas:

Moliūgai išverdami sūdytame vandenyje.

Tuo tarpu sausoje keptuvėje ant vidutinės kaitros kepinami anakardžiai. Iškepę atvėsina.

Atskiroje keptuvėje odele žemyn kepama antiena (ji pati išskiria riebalą, todėl papildomai dėti nereikia). Kepama tiek minučių, kokio iškepimo lygio norima pasiekti (laikas priklauso ir nuo gabalėlio storio). Iškepusi mėsa pabarstoma druska ir pipirais pagal skonį.

Ir ketvirtojoje zonoje, dar vienoje keptuvėje, ant ghee sviesto kepami kubeliais pjaustyti obuoliai. Ant jų pilamas šaukštas citrinos sulčių, šaukštelis agavų ir šaukštelis cinamono. Kepama iki norimo obuolių minkštumo, aš palikau puskiečius.

Nusunkti moliūgai dedami į blenderį, apšlakstomi grietinėle, barstomi kajeno pipirais, kariu, česnako granulėmis, beriama druska (pagal skonį), pilamas alyvuogių aliejus, išspaudžiamos apelsino sultys. Viskas sutrinama iki vientisos masės. *Norint skystesnės konsistencijos galite pilti daugiau grietinėlės arba apelsinų sulčių, pagal tai reguliuojant prieskonių kiekį.

Mėsa patiekama su sultenėmis išdėliojant ingredientus norima tvarka.

SKANAUS!

Už receptą ir nuotrauką dėkojame Tina gamina.

[Atgal į receptų sąrašą](#)



INGREDIENTAI

500 g	Lapino puotos antienos file
100 g	anakardžių
2	nedideli obuoliai
400 g	moliūgo
1	apelsinas
1 v.š.	ghee sviesto
1 v.š.	alyvuogių aliejaus
3 v.š.	grietinėlės
	Sultenės

