

## Spanguolių - mandarinų padažu pagardinta trumpai kepta anties krūtinėlė su porais, žirneliais ir špinatais



### Gaminimas

#### Kaip iškepti anties krūtinėlę?

1. Anties krūtinėlės odelę aštriu peiliu atsargiai - nepaižeidžiant mėsos, įpjaukite įstrižais rombais, dėl to po odele esantys riebalai, kepat krūtinėlę, greičiau bei lengviau ištirps ir odelė suskrus. Dosniai padruskinkite (apie 2/3 arbatinio šaukštelio druskos - vienai krūtinėlei) ir papipirinkite krūtinėlę iš abiejų pusių, o tada dėkite ją odele žemyn į šaltą ir sausą keptuvę. Kepkite krūtinėlę ant šiek tiek aukštesnės nei vidutinė ugnies apie 5-7 minutes, jos jokiais būdais nevarydami, kol odelė daliai apskrus. Kepant labai atsargiai keletą kartų nupilkite kiek įmanoma daugiau išsiskyrusių riebalų.
2. Orkaitę įkaitinkite iki 200 C ir pašaukite keptuvę (neapvertę krūtinėlės) į orkaitę. Jei jūsų keptuvė nepritaikyta kepimui orkaitėje, perkelti krūtinėlę į pašildytą kepimo formą odele žemyn. Kepkite apie 10-12 minučių. Nekepkitė krūtinėlės ilgiau kaip 12 minučių. Ištraukę iš orkaitės, krūtinėlę apverskite ir dar minutę - dvi pakepkite keptuvėje. Jokiu būdu nesmeikite krūtinėlės šakute, kad neišbėgtų mėsos sultys.
3. Mentelė ištraukite krūtinėlę iš keptuvės į lėkštę ir leiskite mėsai 5 min. pailsėti. Nepalikite mėsos ilsėtis ant odelės, kad ši neprarastų traškumo.

#### Kaip paruošti spanguolių - mandarinų padažą?

1. Mandarinus nuplaukite. Nutarkuokite vieno mandarino žievelę. Mandarinus nulupkite ir išskirtkite skiltelėmis. Išrinkite sėklas. Skilteles sutrinkite elektrinėje trintuvėje, kol gausite skystą, vientisą masę.
2. Smulkiai supjautytą svogūną pakepkite ant vidutinės ugnies įkaitintame aliejuje keletą minučių. Sudėkite spanguoles ir supilkite sutrintus mandarinus, įmaišykite žievelę, užvirkite, vis pamaišant. Atidengtą troškinkite ant vidutinės ugnies apie 15 minučių. Ims tirštėti.
3. Sudėkite medų, kinkanų džemą, užvirkite ir troškinkite dar 5 minutes. Pagardinkite druska ir pipirais.

#### Kaip paruošti porų, žirnelių ir špinatų pagardą?

1. Porą susmulkinkite žiedais ir su žiupsneliu druskos apkepkite aliejuje, kol suminkštės. Sudėkite žirnelius ir maišydamai kaitinkite apie 5 minutes. Nuimkite nuo ugnies, įmaišykite špinatų lapelius, pagal skonį, pagardinkite druska ir maltais juodaisiais pipirais. Uždenkite ir palikite pastovėti keletą minučių.

Dėkojame **MUKATANAS** už receptą!

[Atgal į receptų sąrašą](#)



### INGREDIENTAI

500 g.	Lapino puota švž. antienos filė su oda
Pagal skonį	Druska
Pagal skonį	Malti juodieji pipirai
2 vnt.	Mandarinai
1/2 v.š. + 1 v.š.	Aliejus padažui + pagardui
1 vnt.	Svogūnas
100 g	Spanguolės
1 v.š.	Medus
2 v.š.	Kinkanai arba apelsinų džemas
1 vnt.	Poras
2/3 puodelis	Šaldyti žirneliai