



LAPINO PUOTA  
LAPSAS MIELASTS  
REINUVADERI PIDUSŌŌK

## SULTINGA ANTIENOS KRŪTINĒLĒ SU KEPTAIS BUROKAIS, MORKOMIS IR BULVĒMIS



### Gaminimas

1. Daržoves nuskusite ir supjaustykite smulkiais kubeliais.
2. Į keptuvę įpilkite šlakelį aliejaus ir sudėkite pjaustytas morkas bei burokus. Kepkite ant lėtos ugnies apie 5-7 min., vis pamaišant.
3. Tuomet sudėkite bulvių kubelius ir kepkite maišydami tol, kol daržovės bus iškepusios.
4. Galiausiai supilkite balzamiko actą, pagardinkite druska, maltais juodaisiais pipirais ir viską gerai išmaišykite.
5. Antienos krūtinėlę nusausinkite popieriniu rankšluoščiu, odelę perpjaukite skersai ir išilgai.
6. Krūtinėlės žemyn odele dėkite į šaltą keptuvę ir ant lėtos ugnies kepkite tol, kol gražiai apskrus (susidariusius riebalus nupilkite ir panaudokite bulvių kepimui). Tuomet apverskite krūtinėlės ir dar pakepkite keletą minučių. Suvyniokite į foliją ir palikite šiltai pastovėti apie 5 min.
7. Į lėkštę dėkite keptas daržoves, iškeptas krūtinėles, ant viršaus užberkite druskos ir maltų juodųjų pipirų.

Skanaus ;)

Už receptą dėkojame Oditėlės blogui.

[Atgal į receptų sąrašą](#)



### INGREDIENTAI

|            |                                |
|------------|--------------------------------|
| 500 g      | antienos filė                  |
| 2          | vidutinio dydžio burokėlių     |
| 2          | vidutinio dydžio morkų         |
| 4          | vidutinio dydžio bulvių        |
| 1-2 v.š.   | balzamiko acto                 |
| žiupsnelis | druskos, maltų juodųjų pipirų; |
| šlakelio   | aliejaus                       |