

Traški antiena su saldžiarūgštėmis daržovėmis



Gaminimas

Ančių kulšelių mėsą pabarstykite druska, pipirais, antienos prieskoniais, įspauskite šlakelį citrinos sulčių. Palikite marinuotis 0,5 val. Įkaitiname aliejų. Gabalėlius antienos apvoliokite miltuose, merkite į kiaušinio plakinį, apvoliokite džiovintuose. Kepkite gerai įkaitintame aliejuje, kol gražiai apskrus ir iškeps. Svogūną nulupkite ir supjaustykite pusžiedžiais. Morkas nuskuskite ir sutrakuokite stambiais šiaudeliais. Cukiniją taip pat sutarkuokite 1 v. š. aliejaus apkepkitė svogūną su morkomis. Daržovėms šiek tiek suminkštėjus, sudėkite cukinijos šiaudelius. Pilkite sojos padažą, dėkite medų ir įspauskite citrinos sulčių. Šiek tiek pakaitinkite. Į lėkštę dėkite antienos gabaliukus, šalia saldžiarūgščių daržovių. Pabarstykite sezamo sėklomis. Už receptą dėkojame Kviečiu į virtuvę!

[Atgal į receptų sąrašą](#)



INGREDIENTAI

340 g	Lapino puotos ančių kulšelių mėsos
žiupsnelis	druskos
žiupsnelis	pipirų
1 a.š.	antienos prieskonių
žiupsnelis	saldžios paprikos miltelių
2 vnt.	kiaušiniai
4 v.š.	miltų
4 v.š.	džiūvėselių
2 šlakeliai	citrinos sulčių
2 vnt.	morkos
1 vnt.	svogūnas
1 maža	cukinija
1 v.š.	sojos padažo
1 v.š.	medaus
kepimui	aliejaus
žiupsnelis	sezamo sėklų