

## Troškintos ančiukų kulšėlės



### Gaminimas

1. Antienos kulšeles apiberiame druska, pipirais, ir paliekame pastovėti 15 minučių kambario temperatūroje.
2. Orkaitei atspariame inde arba keptuvėje įkaitiname šlakelį alyvuogių aliejaus ir sudedame antienos kulšeles. Vidutinio stiprumo temperatūroje kepame iš abiejų pusių apie 15 minučių arba tol, kol kulšėlės lengvai apskrus. Mėsą perkeliame į lėkštę, iš keptuvės išpilame antienos riebalus.
3. Keptuvėje apkepiname svogūno griežinėlius. Sudedame pjaustytas morkas, česnaką, salierą. Įberame druskos, paprikos prieskonių, šiek tiek čili, išmaišome ir kepiname apie 10 minučių.
4. Supilame pomidorus ir sultinį, suberiame lauro lapus, raudonėlį, cinamono lazdeles, anyžių, jėlapenus, kaparius, alyvuoges. Užvirus, sudedame antienos kulšeles, uždengiame dangčiu ir dedame į 180 °C orkaitę troškintis 1.5 valandoms.

[Atgal į receptų sąrašą](#)



### INGREDIENTAI

4 vnt.	Lapino puota antienos kulšelių
žiupsnelis	druskos
žiupsnelis	juodųjų pipirų
1	svogūnas
3	morkų
2	saliero stiebų
4 skiltelės	česnako
4	lauro lapelių
1 a.š.	raudonėlio
2	cinamono lazdelės
1	žvaigždinis anyžius
800 g	pomidorų savose sultyse
200 g	vištienos sultinio
40 g	konservuotų jėlapenų
40 g	kaparių
80 g	žaliųjų alyvuogių