

## Vieno puodo antienos troškiny



### Gaminimas

- Išspausti apelsino sultis, sumaišyti jas su aliejumi, paukštienos prieskoniais ir gautu marinatu įtrinti ančių kulšelių mėsą. Pamarinuoti per naktį, ar bent jau gerą valandą.
- Ančių mėsą apkepti keptuvėje didelėje kaitroje. Taip užsirakins mėsos sultys ir ji bus sultingesnė.
- Į kepimo indą pilti 2,5 stiklinės vandens, vieną stiklinę ryžių, sudėkite ančių mėsą, pjaustytas morkas. Įberkite žiupsnį druskos.
- Kepkite apie 175 laipsnių karščio orkaitėje 1-1,5 valandos.

Už receptą dėkojame Raudonai virtuvei.

[Atgal į receptų sąrašą](#)



### INGREDIENTAI

340 g	ančių kulšelių mėsos (iš Lapino puota)
1	apelsinas
žiupsnelis	raudonos virtuvės prieskonių paukštienai
žiupsnelis	druskos
3 v.š.	aliejaus
stiklinė	ryžių
5	morkos