

## Vienos skardos vakarienė



### Gaminimas

1. Skardoje išdėliojame antienos kulšeles ir pjaustytas daržoves. Įberame druskos, pipirų. Įmetame čiobrelio šakeles.
2. Dedame skardą į 180 °C įkaitintą orkaitę, ir kepame 1 valandą. Jeigu bekepant daržovės apdžiūna, galima lengvai apipurkšti alyvuogių aliejumi.
3. Antiena labai riebi, tad jei bandote mesti svorį, šia mėsa rekomenduočiau nepiktnaudžiauti. Na o jei su tuo problemų nėra, drąsiai įtraukite antieną į savo mitybą, nes ji ne tik labai skani mėsa, bet ir anties riebalai suteikia daržovėms.
4. Kepti galite bet kokias daržoves, nebūtinai tas pačias. Kadangi antis kepa ilgai, stenkitės nekepti daržovių su trumpu kepimo laiku, pvz. brokolių arba cukinijų. Visa kita- kaip tik leis Jūsų fantazija.

Skanaus!

Už receptą dėkojame Skaniai ir sveikai!

[Atgal į receptų sąrašą](#)



### INGREDIENTAI

4 vnt.	Lapino puota ančiukų kulšelių
keletos	bulvių
2	morkos
pagal poreikį	mėlynieji svogūnai
1 galva	česnako
pagal poreikį	saliero stiebai
šakelės	čiobrelio
žiupsnelis	jūros druskos
žiupsnelis	pipirai