



LAPINO PUOTA
LAPSAS MIELASTS
REINUVADERI PIDUSŌŌK

Žemoje temperatūroje kepta anties krūtinėlė



Gaminimas

1. Įpjauname anties krūtinėlės odelę.
2. Barstome prieskoniais ir druska.
3. Gerai įkaitiname keptuvę ir kepame 2,5 minutės ant odelės, apverčiame ir kepame 2,5 minutės ant kitos pusės. Riebalų nereikia.
4. Orkaitę ir kepimo indą įkaitinkite iki 80 * C temperatūros.
5. Apkeptas krūtinėles dėkite į įkaitintą indą ir palikite "prakaituoti" orkaitėje 50 minučių.
6. Iškeptas krūtinėles valgykite su jūsų mėgstamomis salotomis. Mano salotos su rucola, kepintom sėklom, morkom, agurkais ir užpilas iš česnako, aliejaus, medaus, citrinos sulčių, pipirų, druskos.

Skanių ir malonių akimirų !!!

Dėkojame Skanu, gražu ir su meile... Rita už receptą!

[Atgal į receptų sąrašą](#)



INGREDIENTAI

500 g	antienos file su oda
žiupsnelis	prieskoninių žolelių mišinio (petražolės, rozmarinas, raudonėlis, šalavijas, mairūnas, čiobrelis)
žiupsnelis	druskos
	garnyrui:
	mėgstamų salotų