

## Iškepta žąsies krūtinėlė



### Gaminimas

1. Žąsies krūtinėlės odelę visų pirma reikia būtinai palikti kepimui. Dažnai teigiama, kad žasų oda yra per riebi. Tai teisybė, bet ji kepant apsaugo mėsą nuo išsausėjimo, todėl būtų nenaudinga ir neprotinga nuimti odelę dėl keleto kalorijų, atsisakant sultingo, minkšto ir skanaus žąsies krūtinėlės kepsnio.



2. Antra, kepsnio paviršius turi būti apkepęs, o vidurys - likti raudonas, nes būtent šis kontrastas ir nulemia



visą skonį.

3. Taigi, imamės darbo: žąsies krūtinėlės odelę aštriu peiliu atsargiai - nepažeidžiant mėsos, įpjaukite įstrižais rombais, dėl to po odele esantys riebalai, kepant krūtinėlę, greičiau bei lengviau ištirps ir odelė suskrus. Dėsniai padruskinkite ir papipirinkite krūtinėlę iš abiejų pusių, o tada dėkite ją odele žemyn į šaltą ir sausą keptuvę. Kepkite krūtinėlę ant šiek tiek aukštesnės nei vidutinė ugnies apie 5-7 minutes, jos jokiais būdais nevarydami, kol odelė dailiai apskrus. Kepant labai atsargiai keletą kartų nupilkite kiek



įmanoma daugiau išsiskyrusių riebalų.

4. Orkaitę įkaitinkite iki 200 C ir pašaukite keptuvę (neapvertę krūtinėlės) į orkaitę. Jei jūsų keptuvė nepritaikyta kepimui orkaitėje, perkelti krūtinėlę į pašildytą kepimo formą odele žemyn. Kepkite apie 10-12 minučių. Nekepkitė krūtinėlės ilgiau kaip 12 minučių. Ištraukę iš orkaitės, krūtinėlę apverskite ir dar minutę - dvi pakepkite keptuvėje. Jokiu būdu nesmeikite krūtinėlės šakute, kad neišbėgtų mėsos



sultys.

5. Mentelė ištraukite krūtinėlę iš keptuvės į lėkštę ir leiskite mėsai 5 min. pailsėti. Nepalikite mėsos ilsėtis ant odelės, kad ši neprarastų traškumo. Skanaus!



### INGREDIENTAI

550 g.	Lapino puota švž. žąsienos filė su oda
Pagal skonį	Druska
Pagal skonį	Pipirai
Pagal skonį	Daržovės

Dėkojame MUKATANAS už receptą!

[Atgal į receptų sąrašą](#)

