

## Troškinta žąsienos krūtinėlė apelsinų sultyse



### Gaminimas

1. Įkaitinkite keptuvę arba puodą storu dugnu.
2. Žąsies krūtinėlių odelę įpjaukite kelis kartus įstrižai ("grotelėmis") per visą riebalų sluoksnį. Tokiu būdu lengviau išlydysite taukus, kuriuos galėsite panaudoti kitiems patiekalams gaminti - ypač skanu keptos orkaitėje bulvės.
3. Dėkite žąsienos krūtinėles odelė į apačią ir kepkite uždengę, kol visi riebalai išsilydys, o odelė taps traški.
4. Apverskite kita puse, pakepinkite dar apie minutę. Krūtinėles išimkite iš keptuvės, atidėkite trumpam į šalį.
5. Taukus išpilkite iš keptuvės, palikdami jų tik 1 šaukštą (likusius taukus, kol jie skysti supilkite į stiklainį ir laikykite šaldytuve - jų šiam patiekalui jau nereikės).
6. Tame likusiame taukų kiekyje trumpai apkepinkite sutrintą peiliu česnaką, suberkite anyžiaus žvaigždes, čili pipirus, imbierą ir citrinžoles, kurias taip pat prieš tai peiliu sutrinkite, kad išsiskirtų sultys.
7. Trumpai pamaišę ir pakepinę sudėkite atgal apkepusias žąsies krūtinėles, supilkite apelsinų sultis, suberkite cukrų, pabarstykite pipirais ir pusiau uždengtoje keptuvėje troškinkite 2 valandas. Vis pamaišykite, apverskite krūtinėles.
8. Pabaigoje, išimkite krūtinėles, o į padažą supilkite pusės šaukštelio krakmolo, sumaišyto su dviem šaukštais vandens, mišinį, ir iškart išmaišykite. Padažas turi gautis saldžiarūgštis, aromatingas ir tirštas.
9. Pateikite žąsies krūtinėles su virtais ryžiais, gausiai užpilkite padažu ir pabarstykite smulkintais žaliaisiais svogūnais. Skanaus!

[Atgal į receptų sąrašą](#)



### INGREDIENTAI

4 x 500 g.	Lapino puota švž. žąsienos filė su oda
4 skiltelės	Česnakai
50 g.	Imbieras
5 vnt.	Žvaigždiniai anyžiai
1-4 vnt.	Čili pipirai
2 vnt.	Citrinžolių stiebai
800 ml.	Švž. spaustos apelsinų sultys
1 v.š.	Rudasis cukrus
Pagal skonį	Grūsti juodieji pipirai
8 vnt.	Svogūnų laiškai
1/2 a.š.	Krakmolas