

## Antiena +salotos



### Gaminimas

1. Kol mėsa kepsi orkaitėje, užvirkite pasūdytą vandenį (santykis 3 (vandens) : 1 (kruopų), sudėkite bolivinės balandos kruopas. Virkite apie 20 min. ant silpnos ugnies.
2. Salotas, špinatus, nektarinus, agurką nuplaukite. Žalumynus susmulkinkite, nektarinus supjaustykite skiltelėmis, agurko griežinėlius į 4 dalis.
3. Nektarinus kelias minutes pakepinkite keptuvėje ant vidutinės ugnies su šiek tiek kokosų aliejaus.
4. Sumaišykite padažo ingredientus.
5. Į dubenį sudėkite žalumynus, pjaustytą agurką, saulėgrąžų sėklas, kepintus nektarinus, nukoštas kruopas, viską išmaišykite. Tuomet užpilkite padažu ir dar kartą viską permaišykite.
6. Į lėkštę dėkite iškepusią mėsą ir paruoštas salotas.

Už receptą dėkojame Rožinis avokadas  
Atgal į receptų sąrašą

### INGREDIENTAI

|         |  |
|---------|--|
| 600 g   | antienos blauzdelių Tulpių su prieskoniais |
|         | Salotom:                                   |
| 60 g    | bolivinės balandos                         |
| mėgiamų | Salotų                                     |
|         | Špinatų                                    |
| 2       | nektarinų                                  |
| kepimui | Kokosų aliejaus                            |
| pusę    | ilgavaisio agurko                          |
| 1 v.š.  | saulėgrąžų sėklų                           |
|         | Padažui:                                   |
| 2 v.š.  | obuolių acto                               |
| 1 a.š.  | klevų sirupo                               |
|         | Krapų                                      |
|         | Juodųjų maltų pipirų                       |
|         | Prieskosnių su alyvuogėmis                 |