

ANTIENOS BLAUZDELIŲ "TULPĖS" IR ŠILTOS GRIKIŲ SALOTOS SU KEPTAIS BUROKĖLIAIS BEI SALDŽIOSIOMIS BULVĖMIS



Gaminimas

1. Antieną paruoškite pagal instrukciją nurodyta ant pakuotės.
2. Orkaitę įkaitinkite iki 180 laip. Kepimo skardą išklorkite kepimo popieriumi. Burokėlius ir saldžiąją bulvę supjaustykite nedideliais kubeliais. Paskleiskite vienu sluoksniu kepimo skardoje. Apšlakstykite alyvuogių aliejumi, pagardinkite džiovintais čiobreliais, druska ir pipirais. Kepkite orkaitėje apie 20 min, kol suminkštės bulvės.
3. Kol daržovės kepa išvirkite grikius pasūdytame vandenyje. Nukoškite ir padėkite į šalį.
4. Keptuvėje ant vidutinio dydžio kaitros įkaitinkite alyvuogių aliejų. Suberkite nedideliais kubeliais supjaustytą svogūną, smulkiai kapotą česnaką ir plonais šiaudeliais supjaustytą morką. Vis pamaišydami kepkite, kol daržovės suminkštės.
5. Suberkite porą saujų špinatų, pagardinkite druska ir pipirais. Pakaitinkite dar minutę, kol špinatai sukris, bet dar liks ryškiai žalios spalvos. Nuimkite nuo ugnies.
6. Į keptuvę suberkite išvirtus grikius ir išmaišykite.
7. Paruoškite padažą: visus jam skirtus ingredientus sudėkite kartu į mažą staklainį, jį užsukite ir gerai supurtykite, kad viduje viskas susimaišytų iki vientisos tekstūros.
8. Tiekite viską kartu apšlakstę padažu.

SKANAUS.

Už receptą dėkojame Nuo užkandžio iki deserto.
Atgal į receptų sąrašą



INGREDIENTAI

1 pakuotė	Kitchenme antienos blauzdelių "tulpių" su prieskoniais
	GRIKIAMS
100 g	grikių
1 žiupsnio	druskos
	KEPTOMS DARŽOVĖMS
250 g	burokėlių (virtų)
1 vnt.	saldžiosios bulvės
2 šaukštų	alyvuogių aliejaus
1 šaukšteliu	džiovinto čiobrelio
1	žiupsnio druskos
1 žiupsnio	šv. grūstų juodųjų pipirų
	SALOTOMS
2 šaukštų	alyvuogių aliejaus
1 vnt.	svogūno
2 skiltelių	česnako
1 vnt.	morkos
2 saujų	špinatų
1 žiupsnio	druskos
1 žiupsnelio	šv. grūstų juodųjų pipirų
	PADAŽUI
60 ml	alyvuogių aliejaus
2 šaukštų	citrinų sulčių
1 šaukšto	garstyčių

1 šaukšto	klevų sirupo
1 žiupsnio	druskos
1 žiupsnio	šv. grūstų juodųjų pipirų

Atsiųsta iš: www.balticlarus.lt/lt/kitchen-me/receptai/antiena/antienos-blauzdeliu-tulpes-ir-siltos-grikiu-salotos-su-keptais-burokeliais-bei-saldziosiomis-bulvemis.htm?tpl=pdf