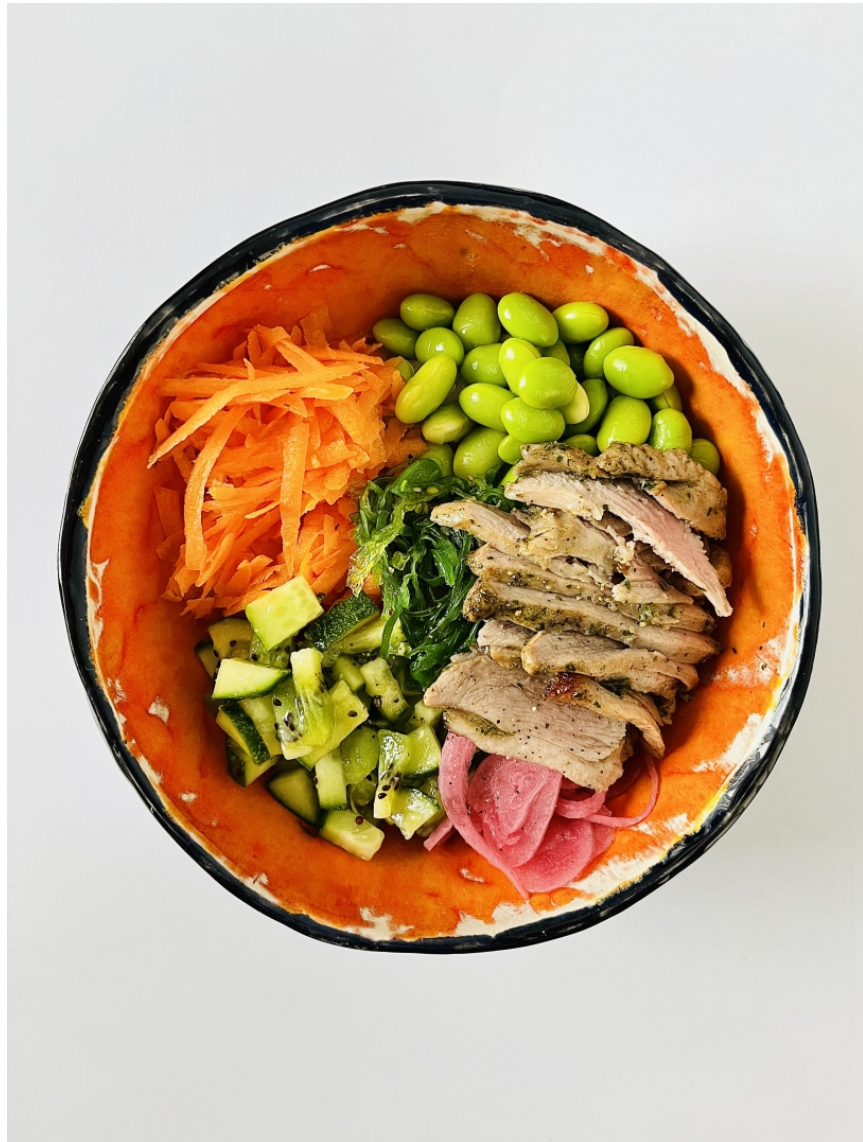


## ANTIENOS BOWL – skaniau nei restorane!



### Gaminimas

1. Pagal nurodymus ant pakelio, orkaitėje kepame antieną – 180 laipsnių temperatūroje 15min.

Kol mėsa kepa pasiruošiame visa kitą:

2. Išverdame ryžius
3. Paruošiame agurkų ir kivių *salsa*: susmulkiname agurkus, kivius, pagardiname druska, pipirais ir sumaišome su visais padažo ingredientais
4. Sutarkuojame morkas, apšlakstome žaliųjų citrinų sultimis
5. Kai mėsa ir ryžiai paruošti, dėliojame dubenėlį:
6. Ryžiai
7. Morkos
8. Agurkų ir kivių *salsa*
9. Svogūnai
10. Sojų pupelės
11. Wakame salotos
12. Plonai pjaustyta antiena

SKANAUS!

Už receptą dėkojame BET PIRMIAUSIA MAISTAS  
Atgal į receptų sąrašą



### INGREDIENTAI

340 g	Antienos filė Žolelių didkepsnis KITCHENme
240 g	sušių ryžių
2 vid.	dydžio morkų
200 g	sojų pupelių
pagal poreikį	Marinuotų raudonųjų svogūnų
pagal poreikį	Jūros dumblių salotų Wakame
2 vid.	dydžio agurkų
2 vid.	dydžio kivių
	Salsa padažui:
1 a.š.	grūdėtų garstyčių
1 a.š.	klevų sirupo
2 a.š.	žaliųjų citrinų sulčių