

## ANTIENOS DIDKEPSNIS MEDAUS IR GARSTYČIŲ PADAŽE KARMELIZUOTŲ SVOGŪNŲ PATALE



### Gaminimas

Bulvės, morkos išmaišomos su garstyčiomis, soja, medumi, aliejumi ir kepamos 190 C įkaitintoje orkaitėje 10-15 min.

Tada į kepimo indą dedamas marinuotas kepsnis, kepama pagal ant pakuotėje nurodytas rekomendacijas – apie 20 min.

Šalia kitame kepimo inde arba ant skardos dedami perpus perpjauti pomidorai su išimtais „viduriais“, į kuriuos pritrupinta varškės sūrio. (kečiau nuėmus „kepuraites, kad apskrustų) – kepama apie 20 min.

Tuo tarpu griežinėliais supjaustomi svogūnai, kepami ant ghee keptuvėje kol suminkštėja, dedama stevia ir pilamas granatų sirupas.

Ant nedidelės ugnies svogūnai kepami kol baigia kepti mėsa su daržovėmis, tada jie sudedami ant mėsos (ją apklojant ir viskas dar pakepama 5-10 min).

Patiekiama su sultenėmis.

Skanaus!

Už receptą dėkojame Tina gamina.

[Atgal į receptų sąrašą](#)



### INGREDIENTAI

	Įdaryti pomidorai:
6 didesni	pomidorai
200 g	rūkytos varškės sūrio su kmynais
Patiekimui:	sultenės
	mėsa+daržovės
300 g	Kitchen me Antienos filė didkepsnis su prieskoniais
3	bulvės
2	morkos
	Bulvių ir morkų marinatui:
1 v.š.	garstyčių
1 v.š.	sojų padažo
1 v.š.	medaus
1 v.š.	alyvuogių aliejaus
	Karamelizuotų svogūnų patalams:
2	svogūnai (1 raudonas, 1 paprastas)
2 v.š.	granatų sirupo
1 v.š.	stevia
1 v.š.	ghee sviesto

