

Antienos filė su apelsininiu padažu



Gaminimas

1. Išspauskite iš apelsino sultis, suberkite cukrų ir išmaišykite, kad cukrus ištirptų.
2. Įkaitintame aliejuje iškepkite filė kepsnius, po 2-3 minutes kiekvieną pusę. Mėsą išimkite ir atidėkite. Suberkite į keptuvę miltus ir vis maišant, kepkite apie 1 minutę, tada nedidele srovele supilkite apelsinų sultis su cukrumi, sultinį, nepamirškite pastoviai maišyti, kad miltai nesušoktų į gumuliukus. Sudėkite sviestą ir maišykite, kol sviestas ištirps.
3. Mėsą supjaustykite plonomis riekelėmis, išdėliokite lėkštėje ir apipilkite apelsininiu padažu. Patiekite su mėgstamomis garuose virtomis daržovėmis, apelsino skiltelėmis.



Dėkojame FORELLERSRECEPTAI.LT už receptą!
Atgal į receptų sąrašą

INGREDIENTAI

350 g.	KITCHEN me antienos filė
1-2 v.š.	Alyvuogių aliejus
1 vnt.	Apelsinas
1 v.š.	Cukrus
50 ml.	Sultinys
1/2 v.š.	Miltai
20 g.	Sviestas