

ANTIENOS FILE SU SALDŽIOMIS BULVĖMIS



Gaminimas

Saldžias bulves nulupame supjaustome vienodo dydžio juostelėmis. Ant jų beriame smulkiai pjaustytą česnaką, žiupsnelį druskos, pipirų, saldžios paprikos ir aliejaus. Viską išmaišome ir kepame iki 190 laipsnių įkaitintoje orkaitėje apie 20 min. Tuomet keptuvėje ant sviesto apkepiname šparagines pupeles. Kol daržovės kepa paruošiame mėsą. Apkepiname ją ant keptuvės, abi puses po 4 min., užberame druskos, pipirų. Svarbu neperkepti. Iškepus daržovėms patiekiamo kartu su antiena, skanaus! Greitas maistingas patiekalas per 30 min.!

Už receptą dėkojame pirmakartskanaus.
Atgal į receptų sąrašą



INGREDIENTAI

350 g	KitchenMe Antienos filė tradiciniai pjausniai
2 vnt.	saldžių bulvių
200 g	šparaginių pupelių (geriausia šviežių)
50 g	sviesto
2 skiltelės	česnako
žiupsnelis	Rūkytos paprikos milteliai
	Druska, pipirai, žolelės
	Alyvuogių aliejus