

Antienos filė su špinatų ir apelsinų salotomis



Gaminimas

Filė kepsnius dėkite į 180 C įkaitintą orkaitę ir kepkite 10 minučių, paverskite ir dar 10 minučių pakepkite. Išinkite iš orkaitės ir uždenkite folija, kad 6-8 minutes, pastovėtų. Salotoms špinatus nuplaukite ir nusausinkite, apelsiną nulupkite ir išskirstykite segmentais, svogūną nulupkite ir supjaustykite griežinėliais. Viską sumaišykite. Užpilui marmeladą (klevų sirupą), actą, druską ir pipirus gerai išmaišykite, tada pastoviai plakdami nedidele srovele pilkite aliejų. Turite gauti vientisą užpilą. Kepsnius supjaustykite iš išdėliokite į lėkštes, sudėkite po vienodą kiekį salotų ir apšlakstykite paruoštu padažu.

Už receptą dėkojame Skirmantei Vardauskaitei.
Atgal į receptų sąrašą



INGREDIENTAI

350 g	Kitchen me marinotos antienos file
3 puodeliai	mažų špinatų lapelių
1	apelsinas
1/2	raudonojo svogūno
60 ml	alyvuogių aliejaus
1 v.š.	raudono vyno acto
1 a.š.	apelsinų marmelado arba klevų sirupo
pagal skonį	Druskos ir pipirų