

ANTIENOS PJAUSNIAI SU BROKOLIAIS IR DŽIOVINTOMIS SPANGUOLĖMIS!!!



Gaminimas

1. Pirmiausiai pasiruošiau antieną: sausoje gerai įkaitintoje keptuvėje odelėmis žemyn suguldžiau antienos pjausnius. Nevertant kečiau iš abiejų pusių po maždaug 4-5 min. Iškepusius antienos pjausnius sudėjau į foliją ir atidėjau kelioms minutėms "pailsėti" ????
2. Kol vienoje keptuvėje čirškėjo antiena, kitoje su šlakeliu aliejaus pakečiau kelias smulkintas skilteles česnako. Šalia česnakų sudėjau į nedidelius žiedynus susmulkintą brokolį. Tiesa, prieš tai jį nuplikiau verdančiu vandeniu. Taip brokolis tampa minkštesnis ????
3. Po kelių minučių lengvai pavartant šalia smulkinto česnako ir brokolio sudėjau saują džiovintų spanguolių. Pagardinau mėgstamais persilado prieskoniais ir dar pakečiau 2 min.
4. Kol antienos pjausniai "ilsėjosi", į lėkščių vidurį sudėjau kelis šaukštus keptų brokolių su spanguolėmis ir česnakais. Tuomet iš folijos išvyniojau antienos pjausnius ir supjausčiau riekelėmis, kurias išdėlioju ant kepintų su česnakais ir džiovintomis spanguolėmis brokolių.
5. Aplink lėkščių perimetrą užpyliau saldžiarūgščio granatų padažo. Viską dar pagardinau svogūnų traškučiais. Na o toliau - skanavome ?????????????

Kai norėsite / galėsite, ar bus proga - paskanaukite ir jūs! ????

Už receptą dėkojame Ant pilko padėklo

Atgal į receptų sąrašą

INGREDIENTAI

600 g	Antienos filė Tradiciniai pjausniai
didelio	brokolio
saujos	džiovintų spanguolių
poros skiltelių	česnako
mėgstamų	prieskonių
šlakelio mėgstamo	aliejaus
	saldžiarūgščio granatų padažo
žiupsnelio	svogūnų traškučių