

Antienos Yaki Udon makaronų patiekalas



Gaminimas

1. Padažas: sumaišykite visus padažo ingredientus, atidėkite.
2. Makaronai: makaronus ruošiami taip, kaip nurodyta ant pakuotės. Išvirus makaronus nusauskite ir apšlakstykite 1 a. š. sezamo aliejaus.
3. Antiena: įpjaukite antienos odą įstrižais pjūviais. Pabarstykite druska ir pipirais. Kepkite keptuvėje odelės puse žemyn ant vidutinės ugnies apie 8-9 min., kol oda taps traški. Apverskite ir kepkite dar 3-5 min. Iškepus, leiskite antienai pailsėti 5min., tada supjaustykite riekelėmis.
4. Daržovės: įkaitinkite aliejų ir likusį sezamo aliejų keptuvėje. Apkepkite svogūną ir česnaką 30-45 sek. Sudėkite saldžiąją bulvę, kopūstą ir svogūno laiškus, kepkite 5-6 min., kol pradės šiek tiek skrusti.
5. Baigimas: supilkite padažą, pakaitinkite ir sudėkite makaronus. Maišykite 1-2 min., kol viskas sušils.
6. Patiekimas: ant makaronų sudėkite antieną ir apibarstykite sezamo sėklomis.

Skanaus!

Už receptą ir nuotrauką dėkojame BET PIRMIAUSIA MAISTAS.
Atgal į receptų sąrašą



INGREDIENTAI

170 g	Kitchen me antienos filė su odele
150	udon makaronų (du ritinėliai)
1/5	kopūsto, plonai pjaustyto
1 nedidelė	saldžioji bulvė, nuskusta ir plonai supjaustyta
sauja	svogūno laiškų, smulkiai pjaustyty
1 valgomas šaukštas	sezamo aliejaus
1 valgomas šaukštas	alyvuogių aliejaus
1 nedidelis	šalotinis svogūnas, smulkiai pjaustytas
3 skiltelės	česnako, smulkintos
	Padažui:
40 ml	balzaminio acto
40 ml	sojos padažo
1 valg. šaukštas	sezamo aliejaus