

Azijietiški makaronai su antiena ir daržovėmis



Gaminimas

1. Išimkite antienos filė didkepsnį iš pakuotės ir padėkite odele žemyn, gerai įkaitintoje keptuvėje. Kepkite apie 3 minutes, kol oda taps aukso spalvos, tada apverskite ir kepkite kitą pusę, taip pat 3 minutes, arba iki norimi kepimo lygio.
2. Makaronus virkite pasūdytame vandenyje, kaip nurodyta ant pakuotės.
3. Smulkiai supjaustykite svogūną, česnaką, imbierą, citrinžolę ir trumpai pakepkite įkaitintoje keptuvėje su aliejumi. Sudėkite pjaustytas morkas, cukrinius žirnelius, kininį bastutį, aitriąsias paprikas ir cukinijas. Gardinkite druska, pipirais, cukrumi ir kepkite nuolat maišant apie 1 min.
4. Į keptuvę su apkeptomis daržovėmis sudėkite virtus makaronus, pilkite „teriyaki“ padažą ir nuolat maišant kepkite apie 1 min. Iškepus sudėkite saulėgrąžų daigus.
5. Makaronus sudėjęs į lėkštę, dėkite antieną, pašlakstykite sojos padažu, užberkite kapotų svogūnų laiškų.

Receptas sukurtas bendradarbiaujant su VMG komanda.

[Atgal į receptų sąrašą](#)



INGREDIENTAI

| | |
|------------|--|
| 300 g | KITCHEN me Antienos filė didkepsnis medaus ir garstyčių marinatė |
| 1 | citrinžolė |
| 1 | morka |
| 10 g | svogūnų laiškai |
| 10 g | imbiero šaknis |
| 1 | kininis bastutis |
| 50 g | cukinija |
| 50 g | cukriniai žirneliai |
| 1 | svogūnas |
| 1 skiltelė | česnakas |
| 10 g | aitrioji paprika |
| 120 g | kiaušiniai makaronai |
| sauja | saulėgrąžų daigai |
| | aliejus (kepimui) |
| 30 ml | teriyaki padažas |
| 10 ml | sojos padažas |

| | |
|-----|-----------------|
| | druska, pipirai |
| 5 g | cukrus |

Atsiųsta iš: www.balticlarus.lt/lt/kitchen-me/receptai/antienu/azijietiski-makaronai-su-antienu-ir-darzovemis.htm?tpl=pdf