

Kaip iškepti anties krūtinėlę?



Gaminimas

Pirmas ir svarbiausias žingsnis - tai geros mėsos pasirinkimas. Jei jau pasirinkote gerą mėsą, vadinasi jau atlikote 60 proc visų reikalingų žingsnių norint tinkamai iškepti anties krūtinėlę.

O toliau taisyklės paprastos:

1. Anties krūtinėlę nuplauname ir gerai nusausiname popieriniu rankšluosčiu.
2. Aštriu peiliu tankiai įpjauame odeles kryžiu, tam, kad kepant pasišalintų riebalai.
3. Į šaltą keptuvę, be jokių riebalų dedame antienos krūtinėlę odele į apačią. Keptuvę užkaičiame.
4. Krūtinėlės nejudiname. Laukiame, kol visi riebalai iš odėlės ištekės, o krūtinėlė taps traški ir apskrus. Priklausomai nuo odėlės storio užtruksite 5-10 minučių.
5. Apverčiame krūtinėlę ir kitą pusę dar pakepiname 3-4 minutes.
6. Paprieskonuojame.
7. Anties krūtinėlę dedame į 170 laipsnių įkaitintą orkaitę ir kepame: 7-10 minučių norėdami žalios su krauju (medium) ar vidutiniškai žalios (medium rare). Norėdami pilnai iškeptos (well done) kepame apie 12-13 min.
8. Uždengiame anties krūtinėlę aliumine folija ir leidžiame jai 5 minutes paliekame "pailsėti".

Už naudingą informaciją dėkojame Zuikio receptams.

Atgal į receptų sąrašą



INGREDIENTAI

600 g

Antienos filė su prieskoniais (kepti orkaitėje)