

## Minkštutėlė antiena su sezono top garnyru



### Gaminimas

Mano pasirinkta antienos filė gabalėliai paruošti kepti orkaitėje su pakuote (nuėmus popierinę įmautę). Toks ruošimo būdas leidžia mėsai neišsausėti: ji išlieka sultinga, minkšta ir gardi. Jos nereikia ir papildomai marinuoti ar gardinti. Antieną dėkite į įkaitintą orkaitę ir kepkite apie 50 minučių. Daržoves susipjaustykite griežinėliais, pagardinkite alyvuogių aliejumi, druska, kmynais, įspauskite česnako ir palikite pasimarinuoti. Laikas imtis kopūstų. Nupilkite skystį, jei toks yra, kopūstus dėkite į puodą su vandeniu (turi tik apsemti), pagardinkite druska ir palikite troškintis apie 20 minučių. Tuo tarpu svogūną smulkiai supjaustykite ir dėkite kepti ant nedidelės kaitros su iššildžiusiu ghee sviestu. Svogūnas turi suminkštėti. Kopūstams išsitroškinus, nupilkite vandenį, sudėkite svogūnus, pagardinkite druska, pipirais. Štai ir turime garnyrą. Likus pusvalandžiui iki antienos kepimo pabaigos, greta ant kepimo popieriaus berkite daržoves ir kepkite apie 20–30 minučių. Iškepus, antienai leiskite bent 10 minučių „pasiilsėti“. Mėsą patiekite su kopūstais ir daržovėmis. Man labai aptinka ir natūralus spanguolių padažas, kurį pati pasigaminu. Patiekalas labai sotas, kvapnus ir maistingas.

Sočių patiekalų linkinčios,  
Lieknos Bitės  
Atgal į receptų sąrašą



### INGREDIENTAI

|                           |  |
|---------------------------|--|
| 600 g                     | „Kitchen Me“ antienos filė su prieskoniais;                                |
| 500 g                     | raugintų kopūstų   |
| 1                         | svogūno  |
| žiupsnelis                | druskos  |
| žiupsnelis                | pipirų   |
| šviežių mėgstamų daržovių | skirtų kepimui (aš naudoju bulvę, saldžią bulvę, raudonąjį svogūną, morką) |