

Pietų idėja: Antienos iešmeliai su kuskusu



Gaminimas

1. Marinuotą antieną, skirtą kepti orkaitėje, supjaustykite nedideliais gabaliukais ir suverkite ant medinių pagaliukų. Paruoštus antienos mėsos iešmelius kepkite apie 30 min. 180 C įkaitintoje orkaitėje.
2. Į verdantį vandenį suberkite kuskusą ir virkite pagal nurodymus ant pakuotės.
3. Į lėkštę dėkite kuskusą, pagardinkite žalumynais ir smulkiai supjaustytomis paprikomis, pabarstykite moliūgų sėklomis. Šalia patiekite keptus antienos filė iešmelius. Skanaus!

„KITCHEN me“: ir namai taps restoranu!

Gardūs linkėjimai nuo Deimantės

Atgal į receptų sąrašą



INGREDIENTAI

150 g	perlinio kuskuso
600 g	KITCHEN me marinuotos antienos file (kepti orkaitėje)
mėgiamų	žalumynų (naudota žali žali)
keletos	gabalėlių paprikos
Pagal poreikį	moliūgų sėklų
	Medinių iešmelių