



Keptos ančiukų širdelės su daržovėmis saldžiarūgščiam padaže



Gaminimas

1. Nuo širdelių nulupkite plėvelę, nupjaustykite riebalus ir perpjaukite per pusę.
2. Puode užvirkite vandenį, sudėkite sultinio kubelius, svogūną, lauro lapelius ir dėkite nuvalytas širdeles. Virkite 30 min. ant vidutinės ugnies. Tuomet išimkite širdeles ir palikite atvėsti.



3. Saldžiarūgščiam padažui: visus išvardintus ingredientus sudėkite į priekaituvį ir kai užvirs, supilkite vandenyje ištirpintą kukurūzų krakmolą. Pavirkite dar keletą minučių.
4. Stipriai įkaitinkite keptuvę, įpilkite šlakelį aliejaus ir sudėkite šiaudeliais pjaustytą papriką. Kepkite pavartydami apie minutę, tuomet dėkite stambiau supjaustytą "Pak Choi" salotą, dar pakepkite porą minučių nuolat maišydami, dėkite širdelės, paskrudinkite, sudėkite pjaustytus svogūnų laiškus ir supilkite padažą. Išmaišykite ir leiskite padažui užvirti.



5. Patiekite su ryžiais.

Dėkojame Oditelesblogas.lt už receptą!

[Atgal į receptų sąrašą](#)



INGREDIENTAI

1 pakuotė (500 g)	Lapino Puota Švž. Ančiukų širdelės
1,5 puodelis	Vanduo
2 vnt. (kubeliai)	Vištienos sultinys
Ketvirtadalis	Svogūnas
2 vnt.	Lauro lapai
1 vnt.	Raudonoji paprika (nedidelė)
1 vnt.	
4 vnt.	Svogūnų laiškai
3 v.š.	Cukrus
0,5 a.š.	Druska
2 v.š.	Pomidorų padažas
2 v.š.	Sojų padažas
3 v.š.	Ryžių actas
100 ml	Vanduo
2 a.š.	Kukurūzų krakmolos
3 v.š.	Vandens (krakmolo ištirpinimui)