

## ANČIUKO KRŪTINĖLĖ SU MANGŲ PADAŽU



### Gaminimas

1. Įpjauname įstrižai ančiukų krūtinėlės filė odele, marinuojame ją apie 20-30min prieskoniuose, tada apkepiname iš abiejų pusių ant įkaitintos sausos keptuvės iki auksinės spalvos.
  2. Gaminame padažą: mangą nulupame, išimame kaulą ir blenderiu sutriname su visais kitais ingredientais iki vientisos masės.
  3. Patiekiame mėsą su paruoštu padažu ir mėgstamu garnyru. Pas mane šiandien garnyru - virti ryžiai 😊
- SKANAUS

Už receptą dėkojame Nuo užkandžio iki deserto.

[Atgal į receptų sąrašą](#)



### INGREDIENTAI

495 g	ančiukų krūtinėlės filė iš Lapino puota
pagal skonį	čili pipirų
pagal skonį	druskos
pagal skonį	maltų juodųjų pipirų
	Padažui:
1 didesnio	mango
1 šaukšto	medaus
1 šaukšto	ryžių acto
2 šaukštų	citrinų sulčių
žiupsnelio	druskos bei aitriųjų pipirų