



LAPINO PUOTA  
LAPSAS MIELASTS  
REINUVADERI PIDUSŌŌK

## Kinietiškas antienos troškinys saldžiarūgščiamė padažė



### Gaminimas

1. Ančiukų filė supjaustykite pailgomis juostelėmis. Odą galite pašalinti, bet nebūtina.
2. Tuomet smulkintą filė pasūdykite, pavoliokite krakmolo-kiaušinio plakinyje (1 kiaušinis, 1 v.š. krakmolo) ir gruzdinkite karštame aliejuje 3-4 min.
3. Iškepusią antieną nusausinkite ir atidėkite karštai. Tuo metu pasiruoškite daržoves.
4. Daržovės supjaustykite juostelėmis, svogūną susmulkinkite ir viską apkepinkite karštame aliejuje 2-3 min. Daržovių neperkepkitė, nes jos turi išlikti traškios.
5. Gruzdintą ančiukų filė ir daržoves dėkite į troškinimo indą. Supilkite pomidorų padažą, actą ir trumpai pakepinkite. Sultinį sumaišykite su likusiu puse šaukšto krakmolo ir pilkite ant troškinių. Įberkite pipirų, cukraus ir troškinkite apie 3-5 min.
6. Patiekite su ryžiais. Skanaus!



[Atgal į receptų sąrašą](#)

Dėkojame [Skānu, gražu ir su meile... Rita](#) už receptą!



### INGREDIENTAI

500 g.	Lapino Puota švž. ančiukų filė su oda
1 vnt.	Svogūnas (didelis)
2 vnt.	Morkos
1/2 vnt.	Skirtingų spalvų paprikos
2 vnt.	Trumpavaisiai agurkai
1 vnt.	Kiaušinis
200 ml.	Pomidorų padažas
100 ml.	Sultinys
1 v.š.	Balzamiko actas arba citrinų sultys
1 1/2 v.š.	Bulvių krakmolas
1-2 a.š.	Rudasis cukrus
Pagal skonį	Druska ir pipirai
Pagal poreikį	Aliejus