Anties krūtinėlė

Atverti receptą svetainėje

Ingredientai

- Ančių krūtinėlių: (po maždaug 200–250 g)
- Jūros druskos: (skaniausia dribsniais)
- Šviežiai maltų juodųjų pipirų
- Šviežių čiobrelių arba rozmarino: (neprivaloma, bet labai tinka)

Gaminimo eiga

1. Paruošimas: Įpjaukite odą aštriu peiliu rombais (maždaug 1 cm atstumu), neįpjaudami pačios mėsos. Odelę pabarstykite jūros druska, o mėsą – pipirais.

2. Orkaitė: Įjunkite orkaitę, kad įkaittų iki 200 °C.

3. Šalta keptuvė: Dėkite anties krūtinėles odos puse žemyn į ŠALTĄ špižinę keptuvę (arba kitą keptuvę, kurią galima dėti į orkaitę) ir įjunkite vidutinę kaitrą. Nenaudokite jokio papildomo aliejaus!

4. Riebalų tirpinimas: Kepkite odos pusę apie 6–8 minutes, kol oda taps auksinė ir traški. Susikaupusius riebalus nupilkite į stiklainėlį (jie tobulai tiks keptoms bulvėms!).

5. Apskrudinimas: Apverskite krūtinėlę mėsos puse žemyn ir pakepkite vos 1 minutę, kad paviršius apskrustų.

6. Kepimas orkaitėje: Vėl apverskite krūtinėlę odele į viršų ir pašaukite keptuvę į iki 200 °C įkaitintą orkaitę 5–6 minutėms (vidutiniškai iškepusiai, rausvai mėsai).

7. Poilsis (būtina!): Išėmę iš orkaitės, perkelkite mėsą ant lentelės ir leiskite pailsėti 8–10 minučių. Tik per šį laiką mėsos sultys pasiskirstys tolygiai ir pjaustant neišbėgs. Ant viršaus galite užberti šviežių čiobrelių ir pridengti folija, bet atsargiai, jei labai užsandarinsite, odelė sudrėks.

8. Pjaustykite įstrižai, maždaug 1 cm storio griežinėliais ir patiekite su mėgstamu garnyru.

Pastabos

Jei ruošiate pagrindinį patiekalą rimtiems valgytojams, skaičiuokite po vieną krūtinėlę žmogui. Jei patieksite su sočiais garnyrais (bulvių koše, burokėliais, apelsinų padažu) ar laukiate svečių ir turėsite daugiau

užkandžių, vienos didesnės krūtinėlės drąsiai užteks dviems.

---

lina gamina
SKANAUS MAISTO UŽRAŠAI

Gaminkime kartu!

Daugiau skanių atradimų
Instagram Facebook

© 2026 Lina gamina · linagamina.lt