



Anties krūtinėlė su greipfrutais

Ingredientai

- 250 ml Vandens
- 40 ml Brendžio
- 4 Anties krūtinėlės filė
- 4 Greipfrutų
- 2 Šaukštai Medaus
- 10 g MAGGI BIO daržovių sultinio
- 1 Šaukštas Sviesto
- 15 g Raudonojo vyno acto
- 50 g Daigintų saulėgrąžų branduolių
- 2 a.š Druskos
- 2 a.š Pipirų

Instrukcija

1. Į įkaitintą keptuvę odele žemyn sudėkite mėsą ir kepkite ant vidutinio karšumo ugnies kiekvieną pusę po maždaug 7 min. Mėsą perkelkite į lėkštę ir laikykite šiltai.
2. Į keptuvėje likusias mėsos sultis supilkite vyno actą, medų ir brendį, vandenyje išmaišytą sultinį. Maišydami kaitinkite ant nesmarkios ugnies, kol ims truputį tirštėti, įberkite druskos, pipirų. Tada sudėkite griežinėliais supjaustytus greipfrutus ir maždaug 1-2 min. juos troškinkite. Šį pagardą patiekite su kepta antiena ir saulėgrąžų daigais.

35 Minutės

4 Porcijos

Angliavandeniai	30.75 g
Energija	445.67 kcal
Riebalai	12.99 g
Baltymai	46.13 g