



Kaip iškepti paukštienos krūtinėlę, kad būtų sultinga ir sykiu apskrudusi? Vienas patikimas būdas – kepti kepimo maišelyje orkaitėje. Pabaigoje maišelį tereikia prakirpti ir keletą minučių paskrudinti krūtinėlės paviršių.

Reikės: 2 paukštienos krūtinėlių, 1 valgomojo šaukšto alyvuogių aliejaus, žiupsnelio druskos, žiupsnelio maltų kvapiųjų pipirų, truputėlio maltos aitriosios paprikos, truputėlio maltų juodųjų pipirų, kepimo maišelio.

Salsos padažui reikės: laimo sulčių pagal skonį, 1 arbatinio šaukštelio cukraus, žiupsnio druskos, 1-2 pomidorų, mažo svogūno, truputėlio maltos aitriosios paprikos, mažos saldžiosios paprikos.

Kaip gaminti

* Sumaišykite kvapiuosius, juoduosius pipirus, aitriąją papriką ir aliejų.

* Krūtinėles nuplaukite, nusausinkite ir ištrinkite pipirų ir aliejaus mišiniu, užberkite šiek tiek druskos. Sudėkite į kepimo maišelį, jį sandariai užriškite, įdėkite į kepimo indą ir pašaukite į 180-200 laipsnių orkaitę. Paukštienos krūtinėlę be kaulo ir įdaro pakanka kepti 15 min. Jeigu turite termometrą kepsnių temperatūrai matuoti, naudokitės juo. Kai krūtinėlės centre temperatūra 75-78 laipsniai, galima ją jau traukti lauk iš orkaitės. Kad krūtinėlė apskrustų – maišelį prakirpkite ir dar 3-5 minutes mėsą palikite orkaitėje. Ištraukus keletą minučių palikite krūtinėles pastovėti – vos ištraukus ir prapjovus išbėga daug mėsos sulčių.

* Iš nuplautos paprikos pašalinkite sėklas, minkštimą supjaustykite mažais kubeliais. Pomidorus supjaustykite kubeliais.

* Svogūną nulupkite, supjaustykite mažais kubeliais. Daržoves suberkite į dubenį. Užberkite aitriąją papriką, druską, užpilkite laimo sultis ir išmaišykite. Patiekite su paukštiena ir žalumynais.

Verta žinoti

Ant daržovių skanu užberti kalendros lapelių. O vietoj maltos aitriosios paprikos galima naudoti smulkiai sukapotą šviežią aitriąją papriką. Toks daržovių patiekalas vadinamas salsa.

moteris.lt