**3 idėjos, kaip pasigaminti Velykų antį (+ receptai)**

*Pranešimas žiniasklaidai*

*2020 04 11*

**Jei vis dar ieškote idėjų, ką patiekti ant Velykų stalo, kepta antis neabejotinai sukurs šventinę atmosferą. Norint paprastai ir skaniai ją paruošti reikia žinoti vos kelias taisykles. Kur kas sudėtingiau išsirinkti vieną iš daugelio internete ar kulinarijos knygose randamų receptų. Todėl prekybos tinklo „Iki“ ekspertai dalijasi keliais patarimais ir trimis receptais, kurie leis pasigaminti minkštą ir tikrai gardžią antį.**

**Keturios taisyklės ir ant jūsų stalo – tobula antis**

Indrė Baltrušaitienė, prekybos tinklo „Iki“ komunikacijos vadovė, sako, pastaruojuomu metu šviežios mėsos pardavimai bendrai auga. Prieš šventes pirkėjai ieško ko nors išskirtinio, todėl šalia įprastai labiausiai perkamos produkcijos – šviežios vištienos, kiaulienos – išauga susidomėjimas ir antiena. Nepaisant šiemet pasikeitusių aplinkybių, pirkėjai aktyviai ruošiasi Velykoms.

„Nors daugelis galvoja, kad antis yra kalėdinis patiekalas, prieš Velykas pastebime, jog pirkėjai ir šiai pavasario šventei nebijo rinktis antienos, todėl ji atsiduria dažno pirkinių krepšelyje. Nors šiemet Velykos bus kiek kitokios – daugelis švęsime savo namuose, siaurame šeimos rate, tačiau pirkėjų krepšelio įvairovė atskleidžia, kad žmonės ieško būdų, kaip jas paminėti skaniai ir sočiai“, – sako I. Baltrušaitienė.

Pasak Vilmos Juodkazienės, prekybos tinklo „Iki“ maisto ekspertės, vis dar egzistuoja mitas, kad antieną sudėtinga pagaminti. Tačiau norint greitai ir skaniai iškepti šią paukštieną, pakanka vadovautis vos keliomis taisyklėmis – ją kantriai atšildyti, tinkamai užmarinuoti, pasirinkti patinkantį įdarą ir kepti žemoje temperatūroje.

**„**Antiena turi daug riebalų, kurie kepant neaukštoje temperatūroje lėtai tirpsta ir drėkina mėsą. Dėl tokios paukštienos sudėties vienam žmogui reikėtų numatyti apie 500 g žalios, dar nekeptos anties. Orkaitėje ji gerokai susitrauks, nes didelė dalis riebalų nutirps. Todėl maždaug 3 kg anties šeimynai nebus per daug, kaip tik tokio kiekio su įdaru pakaks pavalgyti 5–6 žmonėms“, – pasakoja „Iki“ maisto ekspertė.

Ji taip pat akcentuoja, kad įsigijus šaldytą antį geriausią ją palikti atšilti pernakt šaldytuve. Anot ekspertės, lėtas mėsos atitirpinimas šaldytuve užtikrina geriausią skoninių savybių išsaugojimą ir apsaugo nuo žalingų bakterijų. Kambario temperatūroje žalia paukštiena, mėsa ar žuvis neturėtų būti laikoma ilgiau nei 2 valandas.

**Marinavimui – vos keletas prieskonių**

V. Juodkazienė pabrėžia, kad prieš kepant antį, labai svarbu nepamiršti atsargiai ją subadyti šakute ar peiliu arba įpjauti paukštienos odą, nepažeidžiant raumenų.

„Įpjovus anties odą, išbėgs po oda esantys riebalai, kai ją kepsite, o taip pat į mėsą geriau įsigers prieskoniai. Daug skirtingų prieskonių marinatui nenaudokite, kad neužgožtumėte pačios antienos skonio. Pakaks druskos, pipirų, česnako ir kelių prieskoninių žolelių, pavyzdžiui, raudonėlio, rozmarino ar mairūno. Pasirinktais prieskoniais ištrinkite paukštį iš vidaus ir išorės ir porą valandų, o geriausiu atveju pernakt, palikite marinuotis šaldytuve“, – pataria maisto ekspertė.

Didesnę nei 3 kg antį rekomenduojama marinuoti sūryme. Pasak pašnekovės, taip marinuota mėsa bus ypač minkšta ir sultinga. Sūrymui paruošti dideliame puode reikia ištirpinti druską, tiek, kad paragavus primintų jūros vandenį, ir įberti kvapnių prieskonių bei žolelių. Antį reikia įmerkti į šį vandenį, uždengti ir palikti porai valandų arba pernakt šaldytuve.

**Įdaras – jūsų skonio reikalas**

Pasak V. Juodkazienės, antis ypatinga tuo, kad jos skonis geriausiai atsiskleidžia ją valgant su kitais produktais. Maisto ekspertė renkantis anties įdarą pataria vadovautis savo skoniu ir fantazija.

„Tradiciškai antis įdaroma obuoliais, citrusiniais vaisiais, spanguolėmis, džiovintais abrikosais arba slyvomis. Taip pat įdarui dažnai naudojami su kita mėsa sumaišyti ryžiai, pavyzdžiui, maltomis kepenėlėmis. Dar antį populiaru įdaryti raugintais kopūstais, kurie vėliau valgomi kaip troškintas garnyras“, – vardija „Iki“ maisto ekspertė.

**Kepkite kantriai ir lėtai**

Atlikus visus darbus laukia paskutinis, bet ne mažiau svarbus procesas – kepimas. Ekspertė primena, kad čia svarbiausia kantrybė, nes antį rekomenduojama kepti žemoje temperatūroje, maždaug iki 150–160 laipsnių įkaitintoje orkaitėje apie 3 valandas.

„Paruoštą antį kepkite ant grotelių, o po jomis pakiškite skardą. Kepimo metu riebalai nutekės, todėl mėsa bus minkšta, bet ne per riebi. Beje, nuvarvėjusiais riebalais karts nuo karto aptepkite antį, tuomet ji bus sultinga, o odelė traški“, – pataria V. Juodkazienė.

„Iki“ maisto ekspertai pateikia 3 anties receptų idėjas Velykų stalui. Visi receptai skirti vidutinio dydžio, maždaug 2,5 kg svorio, ančiai.

**Kepta antis su apelsinais**

**Jums reikės:**

* 1 anties
* 1 kg apelsinų
* 6 skiltelių česnako
* Čiobrelių, raudonėlio, druskos, pipirų

**Paruošimas:**

Paruoškite antį – išplaukite, išvalykite, nusausinkite. Tuomet iš išorės ir iš vidaus įtrinkite prieskoniais, česnaku ir palikite marinuotis, geriausia – visai nakčiai. Prieš kepant antį, supjaustykite apelsinus riekelėmis ir sudėkite į anties vidų, o vieno apelsino sultis išspauskite ant viršaus. Antį dėkite į kepimo maišą ir kepkite 1,5–2 val. iki 200 laipsnių įkaitintoje orkaitėje. Patiekite su orkaitėje keptais obuoliais arba bulvėmis.

**Kepta antis su figomis**

**Jums reikės:**

* 1 anties
* Stiklinės baltojo vyno
* Čiobrelių, garstyčių, druskos, pipirų
* Alyvuogių aliejaus
* 450 g džiovintų figų
* 450 g pievagrybių
* 3 raudonųjų svogūnų
* 3 skiltelių česnako
* Šlakelio balzamiko ir alyvuogių aliejaus
* Saujos džiūvėsėlių

**Paruošimas:**  
  
Sumaišykite baltąjį vyną su prieskoniais ir alyvuogių aliejumi. Šiuo marinatu įtrinkite antį ir jos vidų. Supjaustykite džiovintas figas ir pievagrybius didesniais gabaliukais, o svogūną ir česnaką – smulkiau. Viską sumaišykite su džiūvėsėliais, balzamiku ir aliejumi. Gautą įdarą sudėkite į anties vidų. Antį kepkite apie 3 val. iki 160 laipsnių laipsnių įkaitintoje orkaitėje. Jeigu norite, kad antis apskrustų, kepimo pabaigoje padidinkite temperatūrą iki 200 laipsnių ir kepkite dar 20 min.

**Tradicinė antis su obuoliais**

**Jums reikės:**

* 1 anties
* 2 v. š. balzaminio vynuogių acto
* 2 v. š. medaus
* 2 v. š. citrinos sulčių
* 4 v. š. alyvuogių aliejaus
* 5–6 obuolių
* 4 v. š. rudojo cukraus
* 1 v. š. cinamono
* Druskos, pipirų

**Paruošimas:**

Anties išorę ir vidų įtrinkite druska ir pipirais ir palikite kelias valandas šaldytuve. Sumaišykite medų ir aliejų, jeigu reikia, medų ištirpinkite ant silpnos ugnies. Įmaišykite balzaminį actą, citrinos sultis. Šiuo mišiniu ištepkite antį. Nulupkite ir skiltelėmis supjaustykite obuolius. Juos paskaninkite ruduoju cukrumi su cinamonu ir sudėkite į anties vidų. Kepkite iki 200 laipsnių įkaitintoje orkaitėje apie 2–2,5 val.