PRANEŠIMAS ŽINIASKLAIDAI

2025.10.02

**Antiena su šilauogėmis: gurmaniškas receptas už prieinamą kainą**

**Antiena – produktas, kurio dažnas neišdrįsta rinktis kasdienai, nes mano, kad ją paruošti gana sudėtinga. Tačiau taip nėra. Tereikia laikytis kelių paprastų taisyklių: pasirinkti tinkamą marinatą, laiką ir kepimo temperatūrą. Be to, antiena pasižymi ne tik išskirtiniu skoniu, ji ir labai naudinga sveikatai: antienoje gausu baltymų, geležies bei B grupės vitaminų.**

Prekybos tinklas „Rimi“ pastebi, kad vis daugiau pirkėjų antieną renkasi ne tik šventėms, bet ir gamindami kasdienius pietus ar vakarienę.

„Antiena gali tapti išskirtiniu akcentu kasdienėje virtuvėje. Ji puikiai dera tiek su daržovėmis, tiek su vaisiais, o mūsų pirkėjai vertina galimybę įsigyti jau paruoštą antienos filė, kurią beliks iškepti ir panaudoti mėgstamiems patiekalams. Šią savaitę pasiūlymas itin patrauklus – kaina sumažinta kone dvigubai“, – sako Luka Lesauskaitė-Remeikė, prekybos tinklo „Rimi“ viešųjų ryšių ir korporatyvinės atsakomybės vadovė.

## Su kuo ją derinti?

Ruošiant patiekalus su antiena svarbu pasirinkti pagardus, kurie geriausiai atkleis šio mėsos skonį.

Antiena puikiai dera su citrusiniais vaisiais: apelsinais, mandarinais, citrinomis ar greipfrutais. Prie jos puikiai dera ir įvairios prieskoninės žolelės: čiobreliai, rozmarinai, šalavijai. Antiena taip pat dažnai derinama su česnaku ir imbieru – šie pagardai patiekalams suteikia pikantišką aštrumą. Na, o jeigu norite įmantresnių skonių – galite pasigaminti marinatą su raudonuoju vynu ar balzaminiu actu.

Ne mažiau nei su citrusiniai vaisiais antis dera su įvairiausiomis uogomis. Prie šios mėsos puikiai tinka tiek šilauogės, tiek vyšnios, spanguolės ar slyvos. Antį su įvairiosiomis uogomis derinti – paprasta. Prie jos galima patiekti iš uogų pagamintų čatnių arba jomis pagardintų salotų, kurios patiekalui suteiks gaivumo.

**Kiek laiko kepti?**

Ruošiant patiekalus su antiena svarbu žinoma tinkamą kepimo laiką ir temperatūrą. Kitu atveju – mėsa gali tapti sausa. Jeigu kepate visą antį tai geriausiai daryti iki 160–170 °C įkaitintoje orkaitėje, kol mėsa tampa minkšta, o jos riebalai išsilydo. Priklausomai nuo svorio – visa antis dažniausiai kepa kelias valandas. Kuo didesnis svoris – tuo paukštieną kepti reikės ilgiau – mat vienam anties kilogramui paprastai reikia 40-45 min. Jeigu gaminate anties krūtinėlę tai patartina daryti dviem etapais: pirmiausia keptuvėje apie 6-8 minutes krūtinėlę apkepti odele žemyn, tuomet dar 1-2 minutes pakepti kitą pusę. Krūtinėlę apkepus keptuvėje gamybą rekomenduojama užbaigti iki 180 °C laipsnių įkaitintoje orkaitėje. Tą, priklausomai nuo krūtinėlės dydžio, reikėtų daryti 5–8 minutes. Po kepimo, prieš pjaustant ir dedant į lėkštę būtina leisti mėsai pastovėti, taip ji taps dar minkštesnė. Na, o norint sutaupyti laiko, verta rinktis jau marinuotą, paruoštą antieną – tuomet beliks mėgautis skoniu be papildomų pastangų.

Kad įsitikintumėte, kaip nesudėtingai galima paruošti išskirtinį patiekalą su antiena, „Rimi“ siūlo išbandyti šį paprastą salotų su antiena receptą.

### Salotos su antiena, šilauogėmis ir gražgarstėmis

**Reikės:**

170 g keptos antienos

100 g šilauogių (galima keisti mėlynėmis)

50 g gražgarsčių

50 g minkšto ožkų sūrio

2 šaukštų alyvuogių aliejaus

1 šaukšto balzamiko acto

Druskos, pipirų pagal skonį

**Gaminimo eiga:**

Iškeptą antieną supjaustykite juostelėmis. Į dubenį sudėkite gražgarstes, uogas, antienos gabalėlius. Apibarstykite trupintu ožkų sūriu. Užpilkite alyvuogių aliejaus ir balzamiko acto, pagardinkite druska bei pipirais. Lengvai išmaišykite ir patiekite.