



Daržoviškos ir sočios salotos: su jautiena arba veganišku šniceliu



Gaminimas

- Brokolį supjaustykite nedideliais žiedynais. Sudėkite į pasūdytą vandenį ir apvirkite 2–3 min.
 - Į keptuvę įpilkite 2 šaukštus NATURALISIMO ypač tyro alyvuogių aliejaus. Apkepinkite pjaustytus grybus ir svogūnus.
 - Smulkiai sukapokite česnakus ir suberkite į keptuvę. Apšlakstykite KIKKOMAN padažu „Ponzu“, išmaišykite, sudėkite į dubenį. Suberkite brokolį, šaukštą sezamų ir vėl išmaišykite.
 - Į didelę serviravimo lėkštę sudėkite plėšytus romaninės salotos lapus ir špinatus.
 - KĖDAINIŲ KONSERVAI marinuotus agurkus „Saldžiarūgščiai“ supjaustykite juostelėmis. Ant salotų sudėkite agurkus, pupeles, brokolių salotas, suberkite šilauoges ir šaukštą sezamų.
 - GARDEN GOURMET veganišką sojų baltymų šnicelį kepkite 180 °C orkaitėje apie 10 min.
 - Į įkaitintą keptuvę supilkite alyvuogių aliejų ir iš abiejų pusių apkepkite KITCHEN ME šviežią sausai brandintos jautienos mentės didkepsnį „Black Angus“. Baikite kepti orkaitėje.
 - Sumaišykite BIONATURALIS ekologišką migdolų aliejų, ekologišką raudonojo vyno actą, KĖDAINIŲ KONSERVAI barbekiu padažą ir sezamus. Apšlakstykite salotas.
 - Kepsnį apibarstykite druska ir pipirais, aptepkite barbekiu padažu. Supjaustykite juostelėmis, sudėkite ant salotų ir viską pagardinkite druska.
 - Kitoms salotoms (vietoj didkepsnio) dėkite plėšytą mocarelą ir pjaustytą šnicelį. Papuoškite šviežiais bazilikais ir apibarstykite pipirais.
- Už nuotraukas ir gardžią idėją dėkojame Alfui Ivanauskui ir VMG komandai
- Atgal į receptų sąrašą



INGREDIENTAI

1	brokolio
1 saujos	mėgstamų grybų (pievagrybių, šitakių, baravykų)
4 šaukštų	NATURALISIMO ypač tyro alyvuogių aliejaus
1 vidutinio	mėlynojo svogūno
3 skiltelių	česnako
2 šaukštų	KIKKOMAN padažo Ponzu
3 šaukštelių	sezamų
2-3	romaninės salotos lapų
40 g	šviežių špinatų
2-3 šaukštelių	KĖDAINIŲ KONSERVAI marinuotų agurkų Saldžiarūgščiai
4-5 šaukštų	konservuotų pupelių
20	šilauogių
180 g	GARDEN GOURMET veganiško sojų baltymų šnicelio
220 g	KITCHEN ME šviežio sausai brandintos jautienos mentės didkepsnio Black Angus
2 šaukštų	BIONATURALIS ekologiško migdolų aliejaus
1 šaukšto	BIONATURALIS ekologiško raudonojo vyno acto
2 šaukštų	KĖDAINIŲ KONSERVAI barbekiu padažo
žiupsnelio	druskos ir juodųjų pipirų
125 g	mozarelos

