

Greičiausias befstrogenas tik per 20 min.



## Gaminimas

1. Svogūną susmulkinkite, pievagrybius pjaustykite griežinėliais.
2. **KITCHEN ME Jautienos mentės didkepsnį BLACK ANGUS** supjaustykite pailgomis ir plonomis juostelėmis.
3. keptuvėje su įkaitintu aliejumi apkepkite jautienos gabaliukus. Tada suberkite smulkintus česnakus, įberkite pipirų.
4. Į ketaus puodą įpilkite 2 šaukštus aliejaus, suberkite svogūnus, pievagrybius, apkepkite juos. Supilkite paruoštą sultinį (ištirpinkite kubelį vandenyje). Įtarkuokite apelsino žievelės, dėkite garstyčias. Viską išmaišykite.
5. Išjungus kaitrą, į keptuvę su jautiena suberkite pjaustytus agurkus, įberkite druskos.
6. Į puodą supilkite grietinėlę, išmaišykite ir pakaitinkite. Suberkite jautieną su agurkais ir pakaitinkite 1 min.
7. Petražoles susmulkinkite ir suberkite į troškinį.

### ALFO PATARIMAI:

- Befstrogeną galite patiekti su mėgstamais makaronais, bulvėmis ar koše. Taip pat valgyti su duona ar salotomis.
- Jei mėgstate aščiau, galite pagardinti Kajeno paprika arba įberti daugiau juodųjų pipirų.
- Jei norite didesnės porcijos, naudokite daugiau pievagrybių.

*Už nuotrauką ir gardžią idėją dėkojame Alfui Ivanauskui VMG komandai*  
Atgal į receptų sąrašą



## INGREDIENTAI

1	svogūno
100 g	rudųjų pievagrybių
1	KITCHEN ME sausai brandintos jautienos didkepsnio Black Angus
4 šaukštų	BORGES alyvuogių aliejaus Extra Virgin
3 skiltelių	česnako
Žiupsnelio	keturių pipirų mišinio
200 ml	vandens
1	NATUR COMPAGNIE ekologiško jautienos sultinio kubelio
1 šaukštelio	tarkuotos apelsino žievelės
2 šaukštelių	garstyčių
6-8 SPILVA	marinuotų agurkėlių
100 g	grietinėlių 36 %rieb.
žiupsnelis	druskos
Kuokštelio	petražolių