Įdaryti baklažanai su jautiena ir krevetėmis



INGREDIENTAI

150 g	Kitchen me šviežio sausai brandintos jautienos maltinio
1 vnt.	baklažano
225 g	krevečių
212 ml	konservuotų žirnelių su morkytėmis
1 vnt.	pomidoro
mėgiamų	prieskoninių žolelių
pagal skonį	druskos, maltų juodųjų pipirų
kepimui	Ghi sviesto

Gaminimas

Ar žinote, kad dėl didelio kalio kiekio baklažanai vertinami dietinėje mityboje? Kalis stiprina širdies darbą, padeda greičiau iš organizmo pašalinti skysčius.

1. Baklažanus nuplaukite, perpjaukite perpus. Išimkite minkštimą, palikite prie sienelių maždaug vieno cm storio minkštimą. Puseles pasūdykite ir palikite 15-20 min.
2. Pomidorą nuplaukite, atpjaukite 4 apskritimus (juos uždėsime ant viršaus), o likusį supjaustykite kubeliais.
3. Baklažanų minkštimą supjaustykite kubeliais, sumaišykite su pomidoro kubeliais, pasūdykite, palikite 5-10 min.
4. Įkaitintoje keptuvėje su ištirpintu Ghi sviestu iškepkite krevetes. Jas atidėkite į šoną.
5. Kepkite sausai brandintą jautienos mėsainį – su šakute išardykite paplotėlį ir 1-2 min. nuolat maišant pakepkite. Pakepintą jautieną atidėkite į šoną.
6. Į įkaitinbtą keptuvę sudėkite baklažanų minkštimą su pomidorais, suberkite konservuotų žirnelių ir morkų mišinį, pagardinkite mėgiamais prieskoniais, viską gerai išmaišykite ir 4-7 min. maišant pakepinkite.
7. Nupilkite nuo baklažanų susidariusias sultis, nuskalaukite vandeniu ir nusausinkite.
8. Paruoštus įdarus sudėkite į baklažanų laivelius, ant viršaus išdėliokite per pusę perpjautus pomidorų griežinėlius ir pašaukite į 220 laipsnių įkaitintą orkaitę.
9. Kepkite 20-25 min. Patiekite su šviežiomis daržovėmis ir lešiais.

Gardūs linkėjimai nuo UAB "Baltic Larus" kolektyvo!
Atgal į receptų sąrašą

Atsiųsta iš: www.balticlarus.lt/lt/kitchen-me/receptai/jautiena/idaryti-baklazanai-su-jautiena-ir-krevetemis.htm?tpl=pdf