Jautiena medaus ir garstyčių padaže



Gaminimas

Jautienos didkepsnius apkepkite keptuvėje po 3 - 4 min. iš abiejų pusių. Pašlakstykite sušlakeliu aliejaus.
Mėsą išimkite iš keptuvės, pagardinkite pipirų ir druskos mišiniu.
Dubenėlyje sumaišykite medų, garstyčias ir aliejų (pakaks 1 - 2 v.š.).
Jautieną supjaustykite gabaliukais, ją sudėkite į keptuvę su trupučiu aliejaus, užpylkite medaus / garstyčių padažu, užberkite sezamo sėklų. Viską išmaišykite ir 3-4 min. pakepkite, kol jautiena susidraugaus su padažu.
Viskas. Patiekalas paruoštas. Patiekite su ryžiais.
Skanaus 😊

Už receptą dėkojame Gamink su Audrone.
Atgal į receptų sąrašą

INGREDIENTAI

2x220 g	Kitchen me sausai brandintos jautienos didkepsnio Rib-eye-
pipirų ir druskos	mišinio
1-2 a.š	garstyčių
2 v.š.	medaus
pagal poreikį	sezamo sėklų
kepimui	aliejaus

Atsiųsta iš: www.balticlarus.lt/lt/kitchen-me/receptai/jautiena/jautiena-medaus-ir-garstyciu-padaze.htm?tpl=pdf