

Jautiena su darzoviu stir fry



Gaminimas

Padažui visus ingredientus sumaišome iki vientisos masės. Atidedame į šoną.
Jautieną supjaustome plonomis juostelėmis ir pagardiname druska bei pipirais.
Keptuvėje įkaitiname šaukštą aliejaus ir ant stiprios kaitros apkepiname jautienos juosteles. Kepinkite dalimis, kad mėsa apskrustų o ne troškintusi savo sultyse.
Iškepus mėsai išimkite iš keptuvės ir padėkite į šoną.
Švarioje keptuvėje įkaitinkite kitą šaukštą aliejaus ir pakepinkite smulkintus svogūnus (aš visas daržoves pjausčiau kubeliais). Užtruks 4 min ant vidutinės kaitros. Sudedame kopūstus, morkas ir česnakus ir dar kepiname kelias minutes, kol kopūstai suminkštės, bet dar turės truputį traškumo (geriausias kopūstas man tokiems patiekalams yra baltas gūžinis kopūstas "Caramba")
Sudedame iškeptą mėsą ir dar kelias minutes pakepiname viską maišant (jei reikia pagardiname druska ir pipirais), užpilame imbierinį padažą ir išmaišius pakepiname 30 sek.
Užberiamo sezamo sėklų, smulkintus svogūno laiškus. Valgome su norimu garnyru.
Už receptą dėkojame Samčio užrašai.
Atgal į receptų sąrašą



INGREDIENTAI

2x220 g	sausai brandintos jautienos mentės didkepsnio BLACK ANGUS
2 šaukštai	avokadų aliejaus
1	svogūnas
1 nedidelis	kopūstas
2	morkos
4 skiltelės	rūkyto česnako
kelios šakelės	svogūno laiškų
žiupsnelis	sezamo sėklų
pagal skonį	druskos ir pipirų
	Imbierinis padažas :
5 šaukštai	sojos padažo
4 šaukštai	vandens
1 šaukštas	bulvių krakmolo
2 šaukštai	klevų sirupo
2 šaukštai	ryžių acto
1 šaukštelis	tarkuotos imbiero šaknies
1 šaukštelis	sezamų aliejaus
1	čili pipiras

