

## Jautienos brandintas steikas T-BONE su gražgarstėmis



### Gaminimas

1. Išmuškite jautienos brandintą steiką su virtuviniu plaktuku ar kočėlu.
2. Į plastikinį maišelį supilkite prieskonius, aliejų ir actą bei įdėkite išmuštą jautienos steiką ir padėkite mėsą į šaldytuvą apie 30 minučių pasimarinuoti.
3. Išmarinuotą mėsą kepkite ant grotelių ar atitinkamoje keptuvėje (geriausia tokioje kuri atspari aukštai kaitrai, pvz. ketaus ar špižinėje keptuvėje) ant labai karštos ugnies kol mėsa iškeps. Kiekvieną steiko pusę po dvi minutes kepkite nevartydami ir jos nebadydami, kad užsidėtų graži ruda plutelė.
4. Jautieną galite valgyti ne visai iškepusią, juk tai ne kiauliena ar vištiena. O brandintos jautienos didkepsniai yra ypatingai skanūs.
5. Šį T-BONE jautienos didkepsnį galite pateikti su keptomis bulvėmis ir gražgarstėmis.

Atgal į receptų sąrašą



### INGREDIENTAI

350-400 g	KITCHEN me Jautienos brandintas steikas T-BONE
1 skiltelės	Česnakas
1 a.š.	Vyno actas
1 žiupsnelis	Druska
1 žiupsnelis	Juodieji pipirai
1 žiupsnelis	Kalendros sėklos
1 v.š.	Alyvuogių aliejus
1 sauja	Gražgarstės
Pagal poreikį	Bulvių skiltelės