



Jautienos ir darzovių troskinys per kelias minutes



Gaminimas

Padažui visus produktus sumaišome ir atidedame į šoną.
Jautieną supjaustome plonomis juostelėmis, pagardiname druska ir pipirais ir apkepiname iš abiejų pusių keptuvėje su 1 šaukštu aliejaus. Iškepus mėsai atidedame į šoną.
Keptuvėje įkaitiname likusį aliejų ir jame kepiname smulkintą svogūną 2-3 min. Sudedame smulkintus česnakus, kopūstą, morkas ir pakepiname 5 min.
Sudedame jautienos gabaliukus, supilame padažą ir maišant pakepiname 1 min.
Tiekiant užberame sezamo sėklų ir smulkintų svogūno laiškų.

Šį patiekalą galite valgyti su ryžiais ar tiesiog vieną be papildomo garnyro. Puikiai tiks ir į pietų dėžutę.

Už receptą dėkojame Samčio užrašams.
Atgal į receptų sąrašą



INGREDIENTAI

220 g	Kitchen me Flank sausai brandinto jautienos didkepsnio
2 šaukštai	avokadų aliejaus
1	svogūnas
1 nedidelis	kopūstas
4 skilteles	česnako
2-3	morkos
	Padažas :
3 šaukštai	sojos padažo
1/2 šaukštelio	sezamų aliejaus
2 šaukštai	vandens
1 šaukštelis	chilli padažo
1 šaukštas	ryžių acto
1 šaukštelis	medaus
1 šaukštelis	krakmolo (naudojau bulvių)