Jautienos išpjovos šašlykas su daržovėmis



Gaminimas

Įkaitiname keptuvę ant vidutinio stiprumo ugnies su šlakeliu aliejaus.
Įdedame jautienos šašlyką ir kepame apie 5-8 minutes, tuomet apverčiame ir kepame dar tiek pat laiko.
Į tą pačią keptuvę sudedame pomidoriukus ir nuolat maišant kaitiname juos, kol šiek tiek apkepa ir pradeda trūkinėti.
Per tą laiką, humusą sudedame į lėkštes, šalia sudedame salotas, pjaustytus ridikėlius, agurkus, kepintus pomidoriukus. Uždedame jautienos šašlyką ir pesto padažą. Viską papildomai apšlakstome alyvuogių aliejumi, apibarstome kedro riešutais, kanapių sėklomis, fetos sūriu, druska ir pipirais.

Ir skanaujame!

Už receptą dėkojame Svajojančiam Olandui.
Atgal į receptų sąrašą

INGREDIENTAI

200 g	sausai brandintos jautienos išpjovos šašlyko
150 g	avinžirnių humuso
130 g	bazilikų pesto
100 g	fetos
100 g	vyšninių pomidoriukų
100 g	šviežių agurkų
100 g	ridikėlių
100 g	salotų mišinio
50 g	kedro riešutų
	druskos
	pipirų
	alyvuogių aliejaus
	kanapių sėklų

Atsiųsta iš: www.balticlarus.lt/lt/kitchen-me/receptai/jautiena/jautienos-ispjovos-saslykas-su-darzovemis.htm?tpl=pdf