



Jautienos steikas su daržovėmis



Gaminimas

Kepant jautienos steiką labai svarbu kelios pagrindinės taisyklės:
◇ kepsniai prieš kepimą turi būti palaikyti kambario temperatūroje bent dvi valandas. Kad nebūtų šalti, ir neatšaldytų keptuvės kepant.
◇ prieš dedant kepsnius, keptuvę labai gerai ir labai stipriai įkaitinkite.
◇ druską barstykite jau kepant. Nelaikykite pamarinavę mėsos, druska ištraukia iš steiko drėgmę - džiovina.

Apibarsčiau pipirais, išvoliojau alyvuogių aliejuje ir kečiau iš abiejų pusių lygiai 3 su puse minutės. Kepant apibarsčiau druska.
Patiekiau su bulvių lazdelėmis ir tarkuoto baltojo ridiko salotomis, sumaišytomis su majonezu.
Už receptą dėkojame Sauja maisto.
[Atgal į receptų sąrašą](#)



INGREDIENTAI

220 g	Šviežias sausai brandintos jautienos mentės didkepsnis BLACK ANGUS
mėgiamų	daržovių
pagal poreikį	bulvyčių
žiupsnelis	druskos ir pipirų