

Jautienos steikas su saldžiosiomis bulvėmis ir šalotiniu padažu



Gaminimas

1. Pasiruoškite salotas: pasmulkinkite cikorijos lapus bei gūžines salotas, sumaišykite su sultenės bei rukolos lapais. Sudėkite į salotų dubenį. Ant stalo patiekite kartu su alyvuogių aliejaus bei balzaminio acto indeliais.
2. Saldžias bulves nuplaukite, odos nenulupkite ir supjaustykite plonais šiaudeliais. Apšlakstykite 1 arbat. š. kepimui skirtu alyvuogių ar kokosų aliejaus. Dėkite į įkaitintą 200° C orkaitę ir kepkite apie 20 minučių. Stebėkite, kad nesudegtų.
3. Pasiruoškite padažą: smulkiai supjaustykite šalotinius svogūnus ir pakepinkite juos svieste iki suminkštės bei taps permatomi. Supilkite vyną, dėkite medų, lauro lapą, žoleles. Kaitinkite ant vidutinės ugnies apie 5 minutes arba kol padažas ganėtinai nusiredukuos. Suberkite druską, atidėkite į šalį.
4. Lengvai aliejumi patepkite griliaus keptuvę. Didkepsnius dosniai apibarstykite druska ir šviežiai maltais arba grūstais juodaisiais pipirais. Vienu metu keptuvėje kepkite tik vieną steiką. Kepkite ant didelės ugnies 1 minutę, tuomet karštį šiek tiek sumažinkite ir tą pačią pusę kepkite dar 2 minutes. Steiko nejudinkite kol kepa. Apverskite virtuvinių žnyplių pagalba ir kepkite kitą pusę 2-3 minutes. Nebandykite steiko perdurti peiliu, nes prarasite visas sultis. Ant ką tik iškepusio steiko uždėkite gabalėlį sviesto. Leiskite steikui kelias minutes 'pailsėti' prieš pjaustant ar patiekiant.
5. Patiekite su orkaitėje keptomis saldžiomis bulvėmis, šalotų padažu ir šviežiomis salotomis. Skanaus!



INGREDIENTAI

440 g.	KITCHEN me Jautienos steikas BLACK ANGUS
Pagal poreikį	Alyvuogių aliejus (arba kokosų)
400 g.	Saldžiosios bulvės
1/3 stiklinės	Raudonas vynas
2 vnt.	Šalotiniai svogūnai
2 a.š.	Sviestas
1 a.š.	Medus
1/4 a.š.	Druska
1 a.š.	Balzaminis actas
1 vnt.	Lauro lapai
1 šakelė	Rozmarinas
Salotos	Sultenės, rukola, raudonos lapinės cikorijos, traškos gūžinės salotos



Atgal į receptų sąrašą

Dėkojame kitchenjulie.com už receptą!