

Jautienos steikas su šparaginėmis pupelėmis ir brokoliais



Gaminimas

1. Pupos ir brokolį trumpai apvirkite, nukoškite ir dėkite į gilią keptuvę.
 2. Į keptuvę su daržovėmis dėkite sviesto, berkite druskos ir pakepinkite.
 3. Svarbiausias dalykas kepant steiką-keptuvė. Kuo sunkesnė keptuvė, tuo daugiau sukaupia karščio ir mėsą kepa o ne troškina. Idealus variantas stora ir sunki ketaus keptuvė. Jeigu tokios neturite tiks kokybiška griliaus keptuvė. Kaitiname keptuvę kol pradeda smilkti, tada įpilame truputį aliejaus.
 4. Į įkaitintą keptuvę dedame nusausintą mėsą ir kepame ne ilgiau nei 3 minutes kiekvieną pusę. Pipirais ir druska barstome apkeptą pusę. Kepimo laikas priklauso ir nuo mėsos storio. Kepame ant maksimalios ugnies nevirtome, nejudiname ir nesinerviname, kad virtuvė pilna dūmų. Iškeptą steiką dedame į lėkštę, uždengiame ir nejudiname 10 minučių.
 5. Apkepintas daržoves dedame į lėkštę, barstome tarkuotu parmezano sūriu. Supjaustome steiką ir dedame ant viršaus. Man labai skanu ant daržovių uždėti džiovintų pomidorų užtepo. Užtepo receptuką rasite [ČIA](#). Skanių ir malonių akimirų !!!
- Už receptą dėkojame Skanu, gražu ir su meile...Rita.
Atgal į receptų sąrašą



INGREDIENTAI

220 g	Black angus jautienos didkepsnio (naudojau Kitchen me)
sauja	šviežių šparaginių pupelių
1 vnt	brokolio
pagal poreikį	tarkuoto parmezano sūrio
gabalėlis	sviesto
nebūtina	džiovintų pomidorų užtepo
žiupsnelis	pipirų mišinio, druskos