

Jautienos steikas



Gaminimas

1. Aliejumi patepkite mėsą. Iš abiejų pusių pabarstykite šviežiai maltais pipirais.
2. Keptuvę labai gerai įkaitinkite ir dėkite mėsą. Geriausiai naudoti grilio keptuvę, bet jeigu tokios neturite naudokite storapadę keptuvę.
3. Į grilio keptuvę aliejaus pilti nereikia, o į paprastą truputėlį įpilkite. Mėsos nevartykite ir kepkite ant vienos pusės 3-4 min., tada apverskite ir kepkite ant kitos.
4. Druską pabarstykite ant apkepusios mėsos pusės. Kuo ilgiau mėsa kepa, tuo darosi kietesnė, todėl neperkepkite. Standartiškai kepimo laikas yra: vidutiniškai iškepęs kiekviena pusė 3-4 min. , labiau iškepęs 5 min. kiekviena pusė.
5. Ant iškepusio steiko galite dėti po gabaliuką aromatingo sviesto su smulkintais krapais ir petražolėm. Bet tai nėra būtina.
6. Iškepusį steiką dėkite į lėkštę, uždenkite ir leiskite mėsytei pailsėti 5min. Kepant ant griliaus galioja tokios pačios taisyklės kaip ir keptuvėje.
7. Steiką pateikite su jūsų mėgstamomis daržovėmis, salotomis. Taip pat puikiai tinka apkeptos bulvės. Skanaus!



Dėkojame [Skanu, gražu ir su meile... Rita](#) už receptą!

[Atgal į receptų sąrašą](#)



INGREDIENTAI

220 g.	KITCHEN me sausai brandintas jautienos didkepsnis RIB EYE
Pagal poreikį	Druskos ir juodųjų pipirų
1 v.š.	Aliejus
	Garnyrui:
Pagal poreikį	Mėgstamos daržovės
Pagal poreikį	Su lupena virtų bulvių