



KIAUŠINIŲ ĮDARYTAS JAUTIENOS KUKULIS



Gaminimas

1. Pirmiausia išsiviriau kelis kiaušinius ir leidau jiems atvėsti.
2. Tuo metu pasiruošiau mėsą. Naudojau **smulkintą jautieną iš Kitchenme**. Dubenyje sumaišiau ją su išspausto česnako skiltelėmis, 1 a.š. grūdėtųjų garstyčių. Pagardinau mėsos prieskoniais, druska ir pipirais. Taip paruoštą mėsą padalinau į tiek vienodų dalių, kiek turėjau išsivirusi kiaušinių. Iš kiekvienos dalies rankomis suformavau paplotėlį. Ant kiekvieno jo uždėjau po virtą kiaušinį ir suformavau kukulius.
3. Kiekvieną kukulį apvoliojau miltuose, plaktame kiaušinyje, o po to džiūvėsėliuose.
4. Kukulius lengvai apkepiau keptuvėje ir baigiau kepti iki 190 laipsnių įkaitintoje orkaitėje apie 25 min.
5. Labai gardu su kinietiško stiliaus morkų, agurkų ir sezamo sėklų salotomis, pagardintomis alyvuogių aliejumi bei citrinos sultimis, ir basmati ryžiais su Viduržemio jūros prieskoniais.
6. SKANAUS!!!

Už receptą dėkojame ant pilko padėklo
Atgal į receptų sąrašą

INGREDIENTAI

3x150 g	Kitchenme sausai brandinto jautienos maltinio
kelių	virtų kiaušinių
kelių skiltelių	česnako
1 a.š.	grūdėtųjų garstyčių
pagal skonį	mėsos prieskonių, druskos, pipirų
3 v.š.	miltų
3 v.š.	džiūvėsėlių
1	kiaušinio
2	morkų
2	agurkų
žiupsnelio	sezamo sėklų
2 v.š.	alyvuogių aliejaus
1 v. š.	citrinos sulčių
maždaug 150 g	virtų ryžių
	Viduržemio jūros prieskonių