



KITOKS MĖSAINIS: SU SALDŽIŲJŲ BULVIŲ BANDELE IR KEPTOMIS PUPELĖMIS



Gaminimas

Gaminame bandeles:

Saldžiasias bulves (batatus) nuskuskite, supjaustykite ir išvirkite pasūdytame vandenyje. Nupilkite dalį sunkos į puodelį ir sutrinkite košę, įmuškite kiaušinius, įberkite ciberžolės, pipirų, druskos, supilkite kukurūzų miltus ir viską išmaišykite. Drėgnomis rankomis formuokite paplotėlius ir dėkite į skardą ant kepimo popieriaus. Dar drėgnomis rankomis išlyginkite bandelių paviršių, užberkite sezamo sėklyčių ir kepkite 180°C orkaitėje apie 20-25 min., kol gražiais apskrus. Iš dviejų iškeptų paplotėlių pagaminsite vieną mėsainį.

Kepame mėsą:

Keptuvėje su lydytu sviestu pakepkite iš abiejų pusių mėsą, pabarstykite druska, kepkite tiek minučių, kiek norite: 3-5-8 min., iš abiejų pusių, priklauso, ar mėgstate nepilnai ar pilnai iškeptą mėsą. Pagardinkite pipirais. Uždėkite ant iškeptos mėsos sūrio ir dar po dangčiu palaikykite kelias minutes, kad sūris pasilydytų.

Šparagines pupeles pakepkite keptuvėje su sviestu ir prieskoniais.

Iškeptas bandeles patepkite adžikos padažu, dėkite mėsą su sūriu, ant viršaus uždėkite keptų pupelių, svogūno griežinėlių, užspauskite citrinos sulčių ir dar ant viršaus uždėkite adžikos padažu pateptą bandelę. Persmeikite smeigtuku.

Skanaus!

Receptas sukurtas bendradarbiaujant VIRŠ OBELŲ.

Atgal į receptų sąrašą



INGREDIENTAI

	Mėsa su sūriu:
4x150 g	Kitchen me sausai brandintos jautienos maltiniai
žiupsnelis	druskos, pipirų
šaukštas lydyto	sviesto kepti
4 gabalėlia	sūrio mėsainiams
	Bandelės:
6	saldžios bulvės (batatai)
2	kiaušiniai
1 stiklinė	kukurūzų miltų
žiupsnelis	druskos, pipirų
1/2 arbatinio šaukštelio	ciberžolės
pagal preikį	sezamo sėklyčių
pagal poreikį	vandens
	Garnyras:
200 g	šaldytų žaliųjų šparaginių pupelių
šaukštas	lydyto sviesto kepti
žiupsnelis	druskos ir pipirų
	Padažas:

2-4 v.š.	adžikos padažo
1	raudonasis svogūnas
1	citrinos sulčių

Atsiųsta iš: www.balticlarus.lt/lt/kitchen-me/receptai/jautiena/kitoks-mesainis-su-saldziuju-bulviu-bandele-ir-keptomis-pupelemis.htm?tpl=pdf