

Mėsainis kitaip



Gaminimas

Tai tikrai ne tas pats mėšainis, kurį perkame greitojo maisto restorane. Tikras naminis mėšainis gali būti ir visai sveikas bei maistingas patiekalas. Griliaus groteles patepkite aliejumi, kad mėsa neprikeptų. Kepkite ant vidutinės ugnies, nejudinkite ir nespauskite, taip tik ištekės mėsos sultys. Po maždaug 3 min. apverskite ir kepkite dar kokias 4–6 min., jei neturite griliaus galite kepti ir keptuvėje. Patiekite su mėgstamomis salotomis ir daržovėmis.

[Atgal į receptų sąrašą](#)



INGREDIENTAI

150g.	sausai brandintos jautienos maltinis Mėsainiams
mėgiamų	salotų
keli griežinėliai	pomidoro
keli vnt.	gervuogių