Mėsainis su pilno grūdo bandele



Gaminimas

Mėsą iškepkite aliejuje su česnaku. Druską ir pipirus užbarstykite tik mėsai iškepus. Trumpam mėsainį susukite į foliją, kad neatšaltų ir išsiskirtų mėsos sultys.Bandelę perpjaukite per pusę ir pakepinkite mėsos sultyse. Buroko nevirkite, sutarkuokite žalią ir apšlakstykite citrinos sultimis. Lygiai tą patį padarykite su baltuoju ridiku. Ant bandelės sudėkite mėsą ir daržoves, kaip įprasta sumuštiniuose, viską dar sykį apšlakstydami citrinos sultimis ir jogurto padažu.
Dėkojame už receptą žurnalui TAPATI.

Atgal į receptų sąrašą

INGREDIENTAI

1 vnt.	„Kichen Me“ šviežio sausai brandintos jautienos maltinio „Mėsainiams“;
1 vnt.	pilno grūdo bandelės
1 vnt.	žalio buroko
1 vnt.	baltojo ridiko
pagal poreikį	Sultenių
šaukšto	citrinos sulčių
100 g.	natūralaus, riebaus jogurto;
šaukšto	krienų

Atsiųsta iš: www.balticlarus.lt/lt/kitchen-me/receptai/jautiena/mesainis-su-pilno-grudo-bandele.htm?tpl=pdf