Nėštukės pietūs: maistingas troškinys, kuriame gausu geležies



Gaminimas

1. Paprikas ir morką supjaustykite šiaudeliai. Į įkaitintą keptuvę pilkite šlakelį aliejaus dėkite morkų šiaudelius, kai jie suminkštės – berkite paprikas. Uždėkite dangtį, tegul kelias minutes pasitroškina. Tuomet berkite žiedais išskaidytus brokolius ir vėl kelioms minutėms uždenkite dangtį.
2. Į keptuvę įpilkite ½ stiklinę vandens, sojų padažo, garstyčias, viską gerai išmaišykite. Dėkite juostelėmis pjaustytą jautieną, pagardinkite druska, pipirais, gerai viską išmaišykite ir leiskite dar minutę pasitroškinti.
3. Jautienos troškinį patiekite su grikiais.

Skanių ir sveikų atradimų linkinčios,
Už receptą dėkojame Lieknoms Bitėms.
Atgal į receptų sąrašą

INGREDIENTAI

220 g	Kitchen me jautienos didkepsnio Black angus
100 g	virtų grikių
1 vnt.	morkos
1/2	brokolio
1/2	raudonos paprikos
1/2	geltonos paprikos
1/2	žalios paprikos
1 a.š.	sojų padažo
1 a.š.	grūdėtų garstyčių
žiupsnelis	druskos, pipirų

Atsiųsta iš: www.balticlarus.lt/lt/kitchen-me/receptai/jautiena/nestukes-pietus-maistingas-troskinys-kuriame-gausu-gelezies.htm?tpl=pdf