RIB-EYE graikiška versija

Gaminimas

Ant prikaistuvio pakepiname supjaustytas daržoves su šlakeliu aliejaus. Kai jos apkepa, jas sudedame į dubenį. Į keptuvėje likusį aliejuką suberiame ryžius, juos užpilame nedideliu kiekiu vandens (kad apsemtų), įdedame norimų universalių prieskonių (gali būti ir buljono kubelis). Taip ryžius kaitiname ~15-20 minučių, kol jie bus paruošti valgymui. Ryžiams jau išvirus, juos suberiame į dubenį su pakeptomis daržovėmis ir sumaišome.
Tada gaminame brandintos jautienos didkepsnį. Brandintos jautienos didkepsnį Rib-Eye išimame iš pakuotės, nusausiname su vienkartiniu rankšluosčiu. Mėsytę paprieskoniuojame oreganu, nedaug pasūdome ir įtriname su medumi. Taip paruoštą didkepsnį kepame ant labai įkaitintos keptuvės po 2 minutes iš kiekvienos pusės (arba pagal tai, kokio iškepimo didkepsnį mėgstame). Kai didkepsnis jau paruoštas, dedame į lėkštę ir valgome su ryžiais.

Atgal į receptų sąrašą

INGREDIENTAI

1 vnt.	Kitchen me steikas Rib-Eye
žiupsnelis	oregano prieskonių
žiupsnelis	druskos
šaukštas	medaus
0,5 vnt.	svogūno
0,25 vnt.	paprikos
sauja	grybų (šampinjonai)
250 g	ryžių
šlakelis	aliejaus

Atsiųsta iš: www.balticlarus.lt/lt/kitchen-me/receptai/jautiena/rib-eye-graikiska-versija.htm?tpl=pdf