

Steikas su žolelių sviestu, teriyaki grybukais ir smidrais



Gaminimas

1. Pasiruošiame žolelių sviestą. Smulkiai sukapojame arba sutriname česnaką, žoleles smulkiai sukapojame, beriame į minkštą sviestą ir šakute gerai pertriname, kad žalumynai pasiskirstytų tolygiai. Pagal skonį pasūdome. Sviestą, kurio nesunaudosime kepsniams, vėliau galėsime užšaldyti iki kitų kartų.
2. Kambario temperatūroje bent valandą pagulėjusius steikus gerai nusausiname popieriniais rankšluosčiais, iš abiejų pusių pabarstome druska. Einame ruošti kitų ingredientų.
3. Pievagrybius kruopščiai nuplauname, beriame į didesnį indą. Apibarstome česnakų granulėmis, supilame soją, teriyaki padažą, aliejų ir labai gerai išmaišome, kad grybai tolygiai pasidengtų padažu. Įkaitiname keptuvę iki truputį aukštesnės negu vidutinė ugnies ir vis pamaišydami kepame apie 3-4 min., kol grybukų šonai ims gražiai skrusti. Tuomet pamažiname ugnį iki vidutinės ir, taip pat vis pamaišant, kepame dar apie 15-20 minučių, kol pievagrybiai suminkštės.
4. Keliaujame prie steiko. Gerai įkaitiname keptuvę iki aukštos kaitros, jautieną dar kartą atidžiai nusausiname ir dedame kepti. Kepame 1 minutę, tuomet apverčiame ir kepame dar minutę. Vėl apverčiame steiką, truputėlį (per 1-2 padalas) primažiname ugnį, ant viršaus dedame gabalėlį žolelių sviesto, kepame dar minutę, apverčiame. Pastaruosius veiksmus kartojame iki kol steikas pasieks norimą vidinę temperatūrą (žr. gero steiko taisyklės) arba, jei maisto termometro neturime, kepame po maždaug 5 min. iš kiekvienos pusės vidutiniškai iškeptai mėsa. Tuomet apibarstome šviežiais grūstais pipirais, uždengiame folija ir leidžiame mėsai pailsėti bent 10 min.
5. Kol steikai ilsisi, pasiruošiame smidrus. Nupjauname apie 1,5 cm. jų stiebelių apačios, keptuvėje ant vidutinės-aukštesnės ugnies išlydome sviestą ir dedame smidrus. Pabarstome druska ir vis pavartydami kepame apie 5 minutes. Smidrai turi apskrusti ir šiek tiek suminkštėti, bet nenuleipti, tad neperkepame.
6. Serviruojame patiekalą: ant steiko dedame gabalėlį žolelių sviesto, šalia dedame teriyaki grybukus, smidrus ir džiaugiamės gyvenimu!

Už receptą dėkojame N virtuvė.
Už foto
Atgal į receptų sąrašą



INGREDIENTAI

2x220 g	„KITCHEN me“ sausai brandintos jautienos mentės didkepsnių BLACK ANGUS
8-10	smidrų
2-3 v.š.	sviesto kepimui
10-12 vidutinio dydžio	pievagrybių
1 a.š.	česnako granulių
1 v. š.	sojos
2-3 v. š.	tiršto teriyaki padažo
1 v. š.	alyvuogių arba sezamų aliejaus
	Žolelių sviestui:
150 g	kambario temperatūros sviesto
1 nedidelės skiltelės	česnako
1 v.š.	šviežio šalavijo
½ v. š.	šviežio raudonėlio
3-4 v. š.	šviežių petražolių