



Steiko salotos su avokadu, pupelėmis ir fetos sūriu



Gaminimas

Užpilui visus ingredientus, išskyrus aliejų, sutrinkite iki vientisos masės, o tada lėtai plakant supilkite nedidele srovele aliejų. Plakite, kol viskas gerai išsimaišys. Keptuvėje įkaitinkite 2 šaukštus aliejaus, įdėkite steikus ir kepkite kiekvieną pusę po 3 minutes. Išimkite, pabarstykite druska, pipirais ir uždengus ar įvyniojus į foliją leiskite 5-10 minučių pailsėti. Kol mėsa ilsisi, nuplautus salotų lapus suplėšykite, įmaišykite nuplautas pupeles, pomidorų puseles, sūrį, sėklas. Išdėliokite į lėkštes. Avokadą perpjaukite pusiau, išimkite kauliuką, nulupkite ir supjaustykite juostelėmis, išdėliokite po kelis griežinėlius į lėkštes. Žaliąją citriną supjaustykite skiltelėmis ir taip pat išdėliokite po pora skiltelių į lėkštę. Apšlakstykite paruoštu užpilu ir ant viršaus išdėliokite nestorais griežinėliais supjaustytą steiką.



INGREDIENTAI

2 pakuotės (2 x 220 g)	KITCHEN me Švž. jautienos steikas
Pagal skonį	Druska
Pagal skonį	Juodieji pipirai
2 v.š.	Alyvuogių aliejus
3 vnt.	Romaninės salotos
1 skardinė	Raudonosios pupelės
Saujelė	Vyšniniai pomidorai
1/2 puodelio	Fetos sūris
1 vnt.	Žalioji citrina
1 vnt.	Avokadas
2 v.š.	Sėklų mišinys (saulėgrąžos, moliūgų sėklos, kedro riešutai)
Pluoštelis	Kalendros
Keli	Svogūnų laiškai
1 skiltelė	Česnakas
1/2 a.š.	Cukrus
1/2 aš.	Žaliosios citrinos žievelė

Pagal skonį	Druska
Pagal skonį	Juodieji pipirai
1/4 puodelis	Žaliosios citrinos sultys
1/4 puodelis	Alyvuogių aliejus

Atsiųsta iš: www.balticlarus.lt/lt/kitchen-me/receptai/jautiena/steiko-salotos-su-avokadu-pupelemis-ir-fetos-suriu.htm?tpl=pdf