Sultingas kepsnys su ananasų padažu



Gaminimas

1. Padažui skirtus ingredientus sutrinkite trintuvu iki padažo konsistencijos.
2. Keptuvėje išlydykite šaukštelį ghee sviesto ir gerai įkaitinkite keptuvę, dėkite kepsnį, pakepkite kelias minutes, apverskite ir dar kelias minutes pakepkite. Iškepus pabarstykite pipirais, druska ir leiskite pastovėti 5 min.
3. Morką supjaustykite pailgais plonais griežinėliais, cukiniją skersais griežinėliais, ananasą taip pat ir visus juos pakepkite grilinėje keptuvėje apie 10 min., pabarstykite druska ir pipirais.
4. Lėkštėje patiekite kepsnį, apliekite jį padažu, o šalia sudėkite grilintas daržoves. Skanaus!



Dėkojame Lieknos bitės už receptą!

Atgal į receptų sąrašą

INGREDIENTAI

2 vnt.	KITCHEN me sausai brandintos jautienos didkepsnis TOP SIRLOIN
Pagal skonį	Druska ir pipirai
	Padažui:
70 g.	Ananasas
1 ir 1/2 v.š.	Alyvuogių aliejus
1 v.š.	Saldžiarūgštis čili padažas
	Garnyrui:
1 vnt.	Morka
1 vnt.	Cukinija
Keletas griežinėlių	Ananasas

Atsiųsta iš: www.balticlarus.lt/lt/kitchen-me/receptai/jautiena/sultingas-kepsnys-su-ananasu-padazu.htm?tpl=pdf