



Sveika pietų idėja su jautienos didkepsniu



Gaminimas

Jautienai nieko daryti nebereikia, tai tiesiog sudėjau ant grotelių lauže. Pakepėm 2 minutes vieną pusę ir dvi kitą. Iškepė minkštutė, plyštanti mėsytė.
Bolvinę balandą išviriau pagal nurodymus instrukcijoje (galima išmirkyti tiesiog ir nereikės virti).
Smulkiai supjausčiau pomidorą, morką ir svogūną.
Viską apkepiau su prieskoniais ir šiek tiek aliejaus.
Sudėjau kruopas išvirtas, sumaišiau ir idėjau šaukštą graikiško jogurto ir pomidorų pastos (tobula košė tik teko paslėpti po mėsyte)

Susmulkinau žalumynus, apliejau lašeliu aliejaus ir sudėjau į lėkštę.

Patiekalas lyg restorane, o trunki vos 15 minučių .

Už receptą dėkojame Viktorijai Užielei.

[Atgal į receptų sąrašą](#)



INGREDIENTAI

	Bolivinės balandos
1	pomidoras
1 nedidelė	morka
mėgstamų prieskonių	prieskoniai
Mėgstami žalumynai	aš naudoju iš sodo špinatus, svogūnų laiškus ir ten kažkur slepiasi grąžgarstės
3x220 g	Šviežias sausai brandintos jautienos antrekoto didkepsnis be kaulo RIB