



## Sveikuoliški mėsainiai



### Gaminimas

1. Neskaldytų grūdų bandeles šiek tiek apskrudinkite ant keptuvės.



2. Apskrudintas bandelių puseles aptepkite pomidorų pasta ir uždėkite marinuotų agurkėlių griežinėlius.



3. Svogūną supjaustykite pusžiedžiais ir šiek tiek apkepkite keptuvėje - palikite juos vos žalius.  
4. Papriką supjaustikite smukiais kubeliais, o sūrį sutarkuokite.  
5. Paruoštus sausai brandintos jautienos maltinukus kepkite ant grotelių, kol šie gražiai apskrus.  
6. Ant paruoštų bandelių dėkite iškeptą mėsainių mėsą, tada apkeptus svogūnų žiedus, papriką ir tarkuotą sūrį.



7. Nepamirškite uždėti "Iceberg" salotos lapelių. Užvožkite kita bandelės pusele ir paspauskite, kad "įdaras" neišbyrėtų. Skanaus!

### INGREDIENTAI

|                 |                                                           |
|-----------------|-----------------------------------------------------------|
| 2x150 g.        | KITCHEN me sausai brandinta smulkinta jautiena Mėsainiams |
| 2 vnt.          | Neskaldytų grūdų bandelės                                 |
| Pagal poreikį   | Pomidorų pasta                                            |
| Pagal skonį     | Marinuoti agurkėliai (aštrūs)                             |
| 1/2 vnt.        | Paprika                                                   |
| 1/2 vnt.        | Svogūnas                                                  |
| Pagal poreikį   | Sūris Džiugas                                             |
| Keletas lapelių | Iceberg salotos                                           |



Dėkojame [Fitness.Foods.Lithuania](#) už receptą!

[Atgal į receptų sąrašą](#)

Atsiųsta iš: [www.balticlarus.lt/lt/kitchen-me/receptai/jautiena/sveikuoliski-mesainiai.htm?tpl=pdf](http://www.balticlarus.lt/lt/kitchen-me/receptai/jautiena/sveikuoliski-mesainiai.htm?tpl=pdf)