T-BONE SU DARŽOVĖMIS



Gaminimas

GAMINAME:
Pasiruošiame morkų salotas:
1. Morkas sutarkuojame tarka.
2. Kalendros šakeles susmulkiname.
3. Padažui sumaišome sezamų aliejų, vyno actą, rudąjį cukrų, druską, pipirus, sudedame tarkuotą česnaką ir viską gerai išmaišome.
4. Padažą pilame ant morkų-kalendrų salotų.
Smidrai:
1. Smidrų stiebus apiberiame druska ir pipirais.
2. Įkaitiname keptuvę, išlydome gabalėlį sviesto.
3. Dedame smidrus ir vis pavartant kepame ~8min. ant didelės kaitros.
T-bone steak:
Paruošiame taip, kaip nurodyta ant pakuotės. BETPIRMIAUSIAMAISTAS rekomendacija – į keptuvę šalia T-bone įdėti česnako skilteles ir rozmarino šakelę. Bus labai skanu!
SKANAUS!
Už receptą dėkojame bet pirmiausia maistas
Atgal į receptų sąrašą

INGREDIENTAI

	MĖSAI paruošti REIKIA:
220 g	KITCHENme T-bone STEAK
2 skiltelės	česnako
pagal poreikį	Rozmarino šakelė
	MORKŲ SALOTOMS paruošti REIKIA:
3	morkos
2 skiltelės	česnako
kiekis pagal skonį	Šviežia kalendra
2v.š.	Sezamų aliejus
2v.š.	Vyno actas
žiupsnelis	Druska
žiupsnelis	Pipirai
2v.š.	Rudasis cukrus
kiekis pagal skonį	Sezamo sėklos
	SMIDRAMS paruošti REIKIA:
10	smidrų stiebelių
Žiupsnelis	Druskos
žiupsnelis	Pipirų

kepimui	Sviesto

Atsiųsta iš: www.balticlarus.lt/lt/kitchen-me/receptai/jautiena/t-bone-su-darzovemis.htm?tpl=pdf