

## Terijakio ir apelsinų padaže kepta jautiena su brokoliais ir pomidorais



### Gaminimas

Plonomis juostelėmis supjaustykite KITCHEN ME sausai brandintos jautienos didkepsnį „Black Angus“.

2. Išvirkite kiaušinius makaronus taip, kaip nurodyta ant pakelio.
3. Įkaitinkite 3 keptuves. Į vieną supilkite aliejų, suberkite česnaką ir lengvai apkepkite. Supilkite padažą „Terijaki“, sumažinkite kaitrą ir kaitinkite toliau, suberkite apelsino žievelę, citrinos žievelę, patarkuokite imbiero ir dar trumpai pavirkite.
4. Labai karštoje keptuvėje apkepkite mėsą. Labai svarbu, kad mėsa keptų, o ne troškintųsi, tad į keptuvę mėsą dėkite mažomis porcijomis.
5. Kitoje keptuvėje apkepkite brokolius, svogūną, supjaustytą skiltelėmis, ir vyšninius pomidoriukus. Kepkite 2-3 min., įdėkite marinuoto imbiero, o po to viską – visų trijų keptuvių turinį – sumaišykite.
6. Patiekite su kiaušininiais makaronais arba ryžiais.

- Į troškinį galima pridėti grybų, žirnelių ankščių, morkų, šparaginių pupelių.
- Kepimas ant 3 paviršių – būtina sąlyga.
- Paragaukite padažo, nes konsistenciją galima pakeisti citrinos sultimis.
- Vietoje jautienos galite naudoti vištieną, krevetes, žuvį.
- Jeigu mėgstate aštriau – paskaninkite jautieną aitriosiomis paprikomis.

Už receptą ir nuotrauką dėkojame VMG komandai!  
Atgal į receptų sąrašą



### INGREDIENTAI

1	KITCHEN ME sausai brandintos jautienos didkepsnio „Black Angus“
50 g	azijietiško kiaušininio makaronų
kepimui	aliejaus
3-4 skiltelių	česnako
200 ml	padažo „Terijaki“
1	apelsino žievelės
1	citrinos žievelės (gali prireikti ir sulčių konsistencijai subalansuoti)
gabaliuko	Graikinio riešuto dydžio imbiero
100 g	apvirtų brokolių
1	raudonojo svogūno
200 g	vyšninių pomidoriukų
1 šaukšto	marinuoto imbiero