

## Itališkas mėšainis



### Gaminimas

1. Pasiruošiam ingredientus: bandelę pjaunam išilgai, nuplauname rukolą, griežinėliais supjaustome mocarelą bei pomidorus. Orkaitę įkaitinam iki 170 laipsnių.
2. Jautieną pabarstome druska ir pipirais.
3. Įkaitinam keptuvę su alyvuogių aliejumi. Dedame pomidorus, apšlakstome balzaminio actu ir kepame po 2 minutes iš abiejų pusių.
4. Į kitą, gerai įkaitintą keptuvę su aliejumi dedame jautieną, kepame 2 minutes iš vienos pusės, apverčiame, ant viršaus dedame mocarelos sūrį ir kepame dar dvi minutes.
5. Kol kepa jautiena, mėšainio bandeles šauname į orkaitę ir pašildome.
6. Iškepusią jautieną imame iš keptuves ir leidžiame 2 minutes "pailsėti".

Ant bandelės tepame Pesto, dedame rukolą, mėsytę, avokadą bei kepintus pomidorus.

Už receptą dėkojame But first-food.

Atgal į receptų sąrašą

### INGREDIENTAI

2x150 g	Kitchen me sausai brandintos jautienos maltinukų
2 vnt.	pilno grūdo bandelės mėšainiams
2 v.š.	bazilikų pesto
saujelės	rukolos
poros griežinėlių	mocarela sūrio
0,5 vnt.	pomidoro
0,5 vnt.	avokado
1 a.š	balzaminio acto
žiupsnelis	druskos ir pipirų
šlakelio	alyvuogių aliejaus