BLACK ANGUS STEAK SU BAKLAŽANIŠKOM FRITKĖM

Gaminimas

Ruošiame baklažaniškas „fritkes“:
1. Baklažaną supjaustome šiaudeliais – kuo panašiau į bulvytes free.
2. Išplakame kiaušinio baltymą iki putų.
3. Maltus džiūvėsėlius ir tarkuotą sūrį supilame į polietileninį maišelį.
4. Baklažano šiaudelius apvoliojame baltyme, dedame į džiūvėsėlių-sūrio maišelį ir viską gerai išmaišome/iškratome, taip, kad šiaudeliai pasidengtų maišelio turiniu.
5. Baklažano šiaudelius išdėliojame ant kepimo popieriaus ir dedame kepti į orkaitę (200 laipsnių temperatūroje 15min.).
Ruošiame daržoves:
1. Susmulkiname pievagrybius ir pomidorus.
2. Ghee sviestu įkaitintoje keptuvėje apkepame pievagrybius, tada dedame pomidorus ir dar pakepame, baigiant kepti sudedame špinatus. Pagardiname druska ir pipirais.
Paruošiame mėsa 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

220 g	KITCHEN me black angus steak
	Baklažano
Puodelio	maltų džiūvėsėlių
Puodelio	tarkuoto parmezano sūrio
1	kiaušinio baltymo
saujos	špinatų
10	vyšninių pomidorų
4	pievagrybių
	Druska, pipirai

Atsiųsta iš: www.balticlarus.lt/lt/kitchen-me/receptai/jautiena/black-angus-steak-su-baklazaniskom-fritkem.htm?tpl=pdf