

BLACK ANGUS STEAK SU BAKLAŽANIŠKOM FRITKĖM



Gaminimas

Ruošiamo baklažaniškas „fritkes“:

1. Baklažaną supjaustome šiaudeliais – kuo panašiau į bulvytes free.
2. Išplakame kiaušinio baltymą iki putų.
3. Maltus džiovintus ir tarkuotą sūrį supilame į polietileno maišelį.
4. Baklažano šiaudelius apvoliojame baltyme, dedame į džiovintų sūrį 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.).

Ruošiamo 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.

Paruošiamo 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 džiovintų sūrį
Puodelio	tarkuoto parmezano sūrį
1	kiaušinio baltymo
saujos	špinatų
10	vyšnių pomidorų
4	pievagrybių
	Druska, pipirai