

Budha bowl su jautiena



Gaminimas

Marinatui sumaišome sojos padažą, vandenį, medų ir ryžių actą. Įspaudžiame česnakus ir įtarkuojame imbierą. Į marinatą dedame jautienos steikus ir pamarinuojame, kol verda ryžiai.

Daržovių sultinyje išverdame ryžius.

Į keptuvę dedame jautienos steikus ir iškepame iki norimo lygio. Paliekame kelioms minutėms suvyniotus į foliją, kad išlaikytų sultis.

Į dubenelius dedame virtus ryžius, Edamame pupeles, pjaustytus ridikėlius, avokado puseles, steiko kubelius (galite pjaustyti ir juostelėmis), aitrios paprikos griežinėlius, beriame sezamo sėklas ir smulkintus svogūno laiškus.

Už receptą dėkojame Samčio užrašai.

Atgal į receptų sąrašą



INGREDIENTAI

2x220 g	jautienos steikai Black Angus
5 šaukštai	sojos padažo
3 šaukštai	vandens
1 šaukštas	medaus
1 šaukštas	ryžių acto
4 šaukštai	Edamame pupelių
250 g	ryžių
2	avokadai
6	ridikėliai
1	aitrus pipiras
	svogūno laiškų
	sezamo sėklų
1 kubelis	daržovių sultinio
2 skiltelės	česnako
2 cm	imbiero šaknies