

Jautiena medaus ir garstyčių padaže



Gaminimas

Jautienos didkepsnius apkepkite keptuvėje po 3 - 4 min. iš abiejų pusių. Pašlakstykite sušlakeliu aliejaus. Mėsą išimkite iš keptuvės, pagardinkite pipirų ir druskos mišiniu. Dubenėlyje sumaišykite medų, garstyčias ir aliejų (pakaks 1 - 2 v.š.). Jautieną supjaustykite gabaliukais, ją sudėkite į keptuvę su trupučiu aliejaus, užpylkite medaus / garstyčių padažu, užberkite sezamo sėklų. Viską išmaišykite ir 3-4 min. pakepkite, kol jautiena susidraugaus su padažu. Viskas. Patiekalas paruoštas. Patiekite su ryžiais. Skanaus 😊

Už receptą dėkojame Gamink su Audrone.
Atgal į receptų sąrašą



INGREDIENTAI

2x220 g	Kitchen me sausai brandintos jautienos didkepsnio Rib-eye-
pipirų ir druskos	mišinio
1-2 a.š	garstyčių
2 v.š.	medaus
pagal poreikį	sezamo sėklų
kepimui	aliejaus