

Jautienos steikas su burokėlių ir fetos salotomis



Gaminimas

1. Nuluptus burokėlius supjaustykite skiltelėmis, apšlakstykite aliejumi bei citrinos sultimis ir kepkite 30-40 min. 200 *C temperatūroje.



INGREDIENTAI

220 g.	KITCHEN me sausai brandintos jautienos didkepsnis BLACK ANGUS
Pagal skonį	Druska ir pipirai
Pagal poreikį	Aliejus
	Burokėlių salotoms:
2 vnt.	Burokėliai (nedideli)
50 g.	Rukolos salotos
Gabalėlis	Fetos sūris
Pagal skonį	Druska ir pipirai
1 skiltelė	Česnakas
Šlakelis	Citrinos sultys
Pagal poreikį	Alyvuogių aliejus

2. Užpili sumaišykite alyvuogių aliejų, išspaustą česnako skiltelę, citrinos sultis, pipirus ir druską.

3. Į lėkštę sudėkite salotas, burokėlius, pašlakstykite užpilu ir užtrupinkite fetos sūrio.

4. Steiką kepkite storapadėje ketaus keptuvėje arba jeigu tokios neturite tiks griliaus keptuvė. Įkaitinkite keptuvę ant aukštos ugnies, įpilkite truputį aliejaus ir laukite kol įkais. Kai keptuvė įkais dėkite į ją steiką ir kepkite 2-3 min kiekvieną pusę. Mėsos nevarykite, o apkepusių pusę pabarstykite druska ir pipirais. Taip apkepkite abi puses.

5. Mėsą dėkite į šiltą dubenį, uždenkite ir duokite pailsėti 5-10 min., kad neišbėgtų sultys ir mėsa neišsausėtų. Tiekite su burokėlių salotomis ir steikui skirtu padažu. Skanaus!



Dėkojame Skanu, gražu ir su meile... Rita už receptą!

Atgal į receptų sąrašą