

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

- Užpili sumaišykite alyvuogių aliejų, išspaustą česnako skiltelę, citrinos sultis, pipirus ir druską.
- Į lėkštę sudėkite salotas, burokėlius, pašlakstykite užpilu ir užtrupinkite fetos sūrio.
- 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.
- 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