

Jautienos steikas su daržovėmis



Gaminimas

Kepant jautienos steiką labai svarbu kelios pagrindinės taisyklės:

- ◇ kepsniai prieš kepimą turi būti palaikyti kambario temperatūroje bent dvi valandas. Kad nebūtų šalti, ir neatšaldytų keptuvės kepat.
- ◇ prieš dedant kepsnius, keptuvę labai gerai ir labai stipriai įkaitinkite.
- ◇ druską barstykite jau kepat. Nelaikykite pamarinavę mėsos, druska ištraukia iš steiko drėgmę - džiovina.

Apibarsčiau pipirais, išvoliojau alyvuogių aliejuje ir kečiau iš abiejų pusių lygiai 3 su puse minutės. Kepant apibarsčiau druska.

Patiekiau su bulvių lazdelėmis ir tarkuoto baltojo ridiko salatomis, sumaišytomis su majonezu.

Už receptą dėkojame Sauja maisto.

[Atgal į receptų sąrašą](#)



INGREDIENTAI

220 g	Šviežias sausai brandintos jautienos mentės didkepsnis BLACK ANGUS
mėgiamų	daržovių
pagal poreikį	bulvyčių
žiupsnelis	druskos ir pipirų