

Jautienos steikas su daržovėmis



Gaminimas

1. Jautienos didkepsnius nusausinkite virtuviniu popieriniu rankšluoščiu.
2. Keptuvėje įkaitinkite šlakelį aliejaus. Kepkite kepsnius iš abiejų pusių kol gražiai apskrus. Tuomet suvyniokite į foliją ir atidėkite į šalį.
3. Salotą perpjaukite išilgai, nuplaukite, nusausinkite ir iš abiejų pusių apskrudinkite keptuvėje su šlakeliu aliejumi (jei norėsis minkštesnės salotos, įpilkite šiek tiek vandens, kad pasitroškintų). Iškeptą salotą dėkite į lėkštes.
4. Pievagrybius supjaustykite storesniais griežinėliais, dėkite į stipriai įkaitintą keptuvę be jokių riebalų ir intensyviai maišant kepkite tol, kol skystis išgaruos ir grybai paskrus (jei keptuvė "trauks", įpilkite šiek tiek aliejaus). Grybus dėkite šalia salotų.
5. Pomidorą perpjaukite per pusę ir apskrudinkite keptuvėje iš abiejų pusių. Ir perdėkite į lėkštę.
6. Jautienos kepsnius supjaustykite griežinėliais, dėkite į lėkštę prie daržovių. Apšlakstykite alyvuogių aliejumi, balzamiko actu, pagardinkite druska ir maltais juodaisiais pipirais.
7. Patiekite nedelsiant.

Skanaus ;)

[Atgal į receptų sąrašą](#)



INGREDIENTAI

220 g	Kitchen me šviežios sausai brandintos jautienos Black angus
100 g	pievagrybių
1 vnt.	pak choi salotos(azijos kopūstas)
1 vnt.	pomidoro
šlakelio	alyvuogių aliejaus
šlakelio	tiršto balzamiko acto
žiupsnelis	druskos, maltų juodųjų pipirų