

Jautienos „T-bone“ kepsnys su daržovėmis



Gaminimas

Jautieną dėkite į stipriai įkaitintą storadugnę keptuvę. Vieną pusę kepkite 3 minutes. Apverskite sudėkite sviestą ir kepkite dar 3 minutes. Kepimo metu palaistykite ištirpusiu sviestu. Jei norite labiau iškepusių kepsnių, pakartokite abiejų pusių kepimą dar po 1-3 minutes. Iškepusius kepsnius pabarstykite druska, pipirais, padėkite šiltai arba suvyniokite į foliją ir palikite kelioms minutėms pailsėti. Jei kepsnys labai didelis, pabaikite jį kept orkaitėje.

Padažui sumaišykite išvardintus produktus.

Burokėlius nuplaukite, suvyniokite į foliją ir kepkite įkaitintoje orkaitėje apie 30 minučių. Išimkite, atvėsinkite, nulupkite. Prieš patiekiant apkepkite su sviestu, pagardinkite druska. Baigiant kept burokėliams, į tą pačią keptuvę sudėkite burokėlių lapus ir trumpai apkepkite. Pagardinkite druska, citrinos sultimis.

Morkas ir ridikėlius aptepkite aliejumi, pagardinkite druska ir kepkite įkaitintoje orkaitėje 20-30 minučių.

Patiekite kepsnius su padažu, keptomis ir raugintomis daržovėmis.

Dėkojame bulviukose.lt už receptą!

Atgal į receptų sąrašą



INGREDIENTAI

1 vnt.	jautienos T-bone kepsnio Kitchen me
truputėlį	Lydyto sviesto kepimui
žiupsnelis	druskos, šviežiai maltų pipirų
	Padažui:
3 šaukštų	smulkintų petražolių
0,5 vnt.	smulkiai pjaustyto raudono svogūno
1 skiltelė	smulkiai pjaustytos česnako
4 vnt.	smulkiai pjaustytų sūdytų ančiuvų filė
1/3 siklinės	alyvuogių aliejaus
1/2 šaukštelio	cukraus
žiupsnelis	druskos, šviežiai maltų pipirų
2 šaukštų	kadagių acto (arba raudono vyno acto)
	Taip pat reikės:
kelių	morkų
10 vnt	ridikėlių
pagal poreikį	aliejaus
žiupsnelis	druskos
Apie 10 jaunų	mažų burokėlių
2 saujų	smulkintų burokėlių lapų
Šlakelio	citrinos sulčių
pagal poreikį	Lydyto sviesto kepimui

Kelių šaukštų

raugintų burokėlių lapų arba kitokių
raugintų daržovių

Atsiųsta iš: www.balticlarus.lt/lt/kitchen-me/receptai/jautiena/jautienos-t-bone-kepsnys-su-darzovemis.htm?tpl=pdf