

Keptas "T-bone" kepsnys su paprikų sviestu ir brokoliais



Gaminimas

Kepsnius (kepsniai turi būti kambario temperatūros) dėkite į stipriai įkaitintą storadugnę keptuvę. Pabarstykite druska, pipirais. Vieną pusę kepkite 3 minutes. Apverskite, vėl pabarstykite druska, pipirais, 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 padėkite šiltai arba suvyniokite į foliją ir palikite kelioms minutėms pailsėti.

Brokolį išskirstykite žiedynais. Dėkite žiedynus į verdantį sūdytą vandenį, nuo užvirimo pavirkite 10 sekundžių, nukoškite ir perplaukite šaltu vandeniu. Į keptuvę sudėkite smulkintas ančiuvų filė, sviesto gabaliuką ir kaitinkite maišydami, kol ančiuvų filė pradės tirpti. Sudėkite brokolių žiedynus ir trumpai pakepkite. Pagardinkite druska, pipirais.

Paprikas padalinkite pusiau, išimkite sėklalzdžius ir kepkite orkaitėje, kol odelė pajuoduos. Kartu su paprika iškepkite į foliją įvyniotas česnakų skilteles. Iškepusias paprikas įdėkite pusvalandžiui į sandarą indą (lengviau lupsis odelė), išėmę nulupkite odelę. Sutrinkite smulkintuvu papriką su česnakais, pagardinkite druska, pipirais, čiobreliais, aitrnią papriką ir balzamiko actu. Sviestą išplakite iki purios masės, sumaišykite su paprikos mase. Sviestą dėkite ant maistinės plėvelės, šaukštu sudėkite nestorą cilindą ir susukite. Sviesto cilindą įdėkite į šaldymo kamerą. Kai reiks, išsiimkite ir atsipjaukite kiek norite skrituliukų. Šaldymo kameroje galite laikyti 3 mėnesius.



Dėkojame Bulviukose.lt už receptą!

[Atgal į receptų sąrašą](#)

INGREDIENTAI

2 pakuotės (2 x 400 g)	KITCHEN me Jautienos brandintas steikas
Pagal skonį	Druska (kepsniui)
Pagal skonį	Švž. Malti pipirai (kepsniui)
2 v.š.	Sviestas (kepsniui)
1 vnt. (nedidelė)	Brokolio galvutės
Pagal skonį	Druska (brokoliams)
Pagal skonį	Švž. Malti pipirai (brokoliams)
Pagal poreikį	Lydytas sviestas (brokolių kepimui)
4 vnt.	Sūdytos ančiuvų filė (brokoliams)
200 g	Sviestas (paprikų sviestui)
2 vnt.	Paprikos
4 vnt. (skiltelės)	Česnakai
1 a.š.	Balzamiko actas
1 a.š.	Džiovinti čiobreliai
Pagal skonį	Druska (paprikų sviestui)
Pagal skonį	Švž. Malti pipirai (paprikų sviestui)
Žiupsnelis	Aitriosios paprikos milteliai