

Mėsainis su mangu



Gaminimas

Mėsą iškepkite aliejuje su česnaku. Druską ir pipirus užbarstykite tik mėesai iškepus. Trumpam mėšainį susukite į foliją, kad neatšaltų ir išsiskirtų mėsos sultys. Morkas ir mangą nulupkite ir supjaustykite bulvių skustuku plonais griežinėliais. Iš šaukšto jogurto, citrinos, krienų bei česnako skiltelės pagaminkite aštriai gaivų padažą. Patiekite su apvirtais smidrais, žirnelių daigais, viską apibarstydami juodoju sezamu. Dėkojame už receptą žurnalui TAPATI.

[Atgal į receptų sąrašą](#)



INGREDIENTAI

1 vnt.	„Kitchen Me“ šviežio sausai brandintos jautienos maltinio „Mėsainiams“;
pusės	mango
1 vnt.	morkos
2 vnt.	smidrų
žiupsnelio	šviežių žirnelių daigų
šaukšto	citrinos sulčių
šaukšto	krienų
1 skiltelė	česnako
šaukštelio	juodojo sezamo sėklų