

Salotos su jautiena



Gaminimas

1. Prieš kepant, mėsą ištraukite iš šaldytuvo ir palaikykite 1 valandą kambario temperatūroje. Tada abi puses įtrinkite prieskoniais. Įkaitinkite storapadę keptuvę, aliejumi patepkite steiką ir pakepkite nevartydami abi puses po 2 minutes.
2. Orkaitę įkaitinkite iki 170 * C . Dėkite steiką į kepimo indą ir pašaukite į orkaitę. Kepkite apie 15 min. Bus vidutiniškai iškepęs steikas. Ištraukus kepsnį duokite 5 min. pailsėti.



3. Daržoves susmulkinkite.

4. Pailsėjusį kepsnį supjaustykite juostelėmis.



5. Padažui sumaišykite visus išvardintus ingredientus.

Ragaukite ir pagal poreikį naudokite prieskonius.

6. Į pasirinktą indą dėliokite daržoves, kepsnio juosteles, pabarstykite parmezano sūrio, sudėkite žalumynus, jeigu naudosite spanguoles ir pašlakstykite padažu. Viskas. Skanaus!



INGREDIENTAI

400 g.	KITCHEN me sausai brandintos jautienos didkepsnis T-BONE
Pagal skonį	Prieskoniai Santa Maria Rub
1 vnt.	Pomidoras (didelis)
1 vnt.	Agurkas (didelis)
1/2 galvos	Iceberg salotos
1 vnt.	Morka (didelė)
2-3 v.š.	Smulkintas parmežanas
Pagal poreikį	Žalumynai
Pagal poreikį	Spanguolės (nebūtinos)
	Padažui:
4 v.š.	Grietinė 12 %
1 v.š.	Majonezas
1 a.š.	Krienai
1 skiltelė	Česnakas (mažas)
Pagal skonį	Druska ir pipirai
Pagal poreikį	Citrinos sultys
Pagal poreikį	Cukrus



Dėkojame Skanu, gražu ir su meile... Rita už receptą!

[Atgal į receptų sąrašą](#)

Atsiųsta iš: www.balticlarus.lt/lt/kitchen-me/receptai/jautiena/salotos-su-jautiena.htm?tpl=pdf