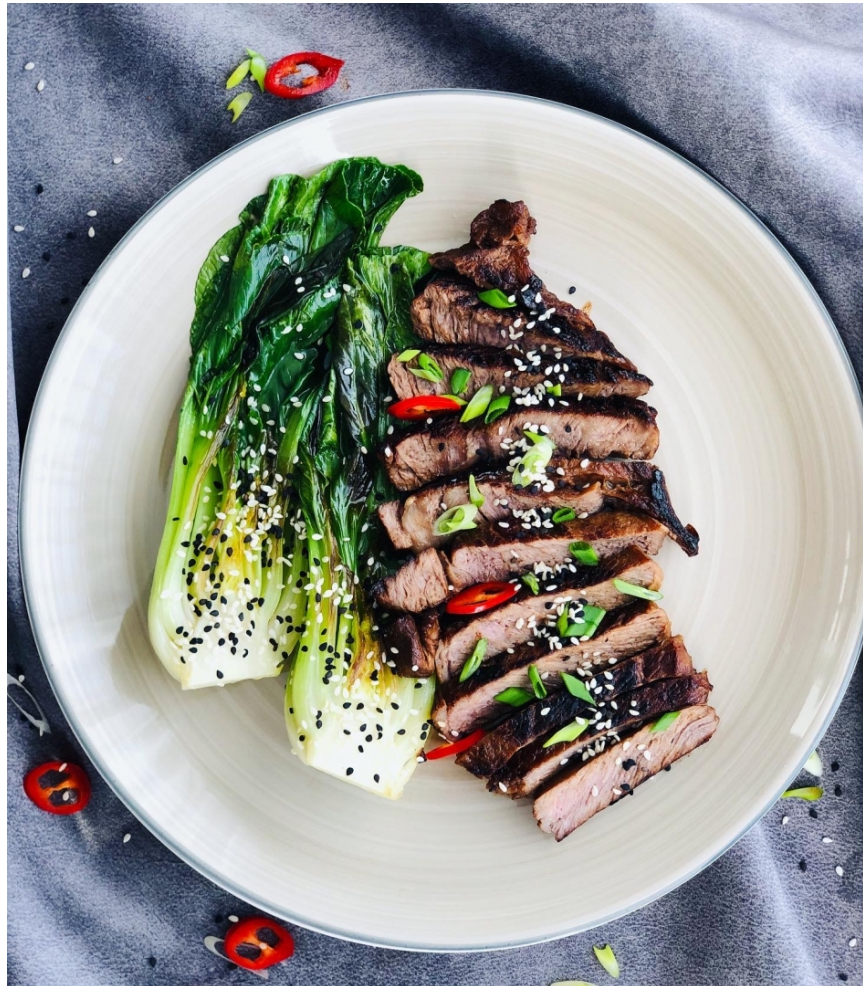


SKANIAUSIAS JAUTIENOS KEPSNYS



Gaminimas

Visus ingredientus pilame į indą, viską išmaišome iki vientisos masės, dedame jautieną ir paliekame marinuotis nors valandai, idealiausia būtų iki 5 valandų.

Pasiruošiame dvi keptuves, vieną įkaitiname ir dedame kepti marinuotą @kitchenme1 jautienos antrekoto didkepsnį. Kadangi marinate yra cukraus, tai mėsytę vartome kas 1 mintę, kad nedegtų. Viso kepimo man užteko 6 min. Iškeptai mėšai leidžiame pailsėti apie 10 min. ir jau galime pjaustyti ir patiekti.

Kitoje keptuvėje pilame šaukštą alyvuogių aliejaus, kai įkaista dedame pak choi salotas perpjautas pusiau, pjauta puse į apačią. Kepam apie 2 minutes, kol apskrunda salota, tuomet pilame karšto vandens, kad maždaug 1 cm pasidengtų keptuvės dugnas ir uždengiame dangčiu. Leidžiame pasitroškinti 5 minutes. Salotas dedame į lėkštę apibarstome druska, sezamo sėklomis.

Už receptą dėkojame Gaminu sau.
Atgal į receptų sąrašą



INGREDIENTAI

220 g	KITCHEN ME sausai brandinto RIB-EYE jautienos didkepsnio
	Marinatui reikės :
50 ml	kepimtų sezamų sėklų aliejaus
50 ml	sojų padažo
25 ml	balzaminio acto
1 a.š.	rudą cukraus
1 a.š.	aštraus padažo