

Sočios jautienos salotos



Gaminimas

1. Prieš kepant jautieną, pasiruoškite salotas: lėkštėje išdėliokite špinatų lapus, supjaustytą avokadą, griežinėliais padalintas figas, berkite granato sėklas.
2. Brokolius 5 minutes apvirkite pasūdytame vandenyje, palaukite, kol atvės, ir taip pat dėkite į salotų lėkštę.
3. Keptuvę įkaitinkite iki didžiausios kaitros, patepkite aliejumi ir dėkite 3-4 minutėms mėsą, tada apverskite (turėtų būti gerai apskrudusi, net su juodais dryžiais), kepkite dar tiek pat laiko. Kepsnį išimkite iš keptuvės, pabarstykite druska ir pipirais, kelioms minutėms palikite ramiai lėkštėje.
4. Jautienos didkepsnį supjaustykite juostelėmis ir dėkite į salotų lėkštę.
5. Salotas pašlakstykite balzaminio actu. Skanaus!



Atgal į receptų sąrašą

Dėkojame [Lieknos bitės](#) už receptą!

INGREDIENTAI

2x220 g.	KITCHEN me švž. sausai brandintos jautienos antrekoto didkepsnis be kaulo RIB EYE
Lašelis	Aliejus
Pagal skonį	Druska ir pipirai
Sauja	Špinatai
1/2 vnt.	Brokolis
2 vnt.	Figos
1 vnt.	Granatas
1 vnt.	Avokadas
2 v.š.	Balzaminis actas