



## T-Bone steikas iš "KITCHEN me"



### Gaminimas

Steiko paruošimas labai paprastas. Pradžioje mėsa turi būti kambario temperatūros. Jei reikia nusausinti popieriniu rankšluosčiu. Pabarstyti rupia jūros druska ir šviežiais grūstais pipirais. Aš naudoju *Penkių pipirų mišinį*. Tada mėsą gerai ištepam alyvuogių aliejumi. Jei keпам ne lauke ant grilio, tada reikės ketaus ar nerūdijančio plieno keptuvės. Įkaitinti keptuvę kiek tik tempia. Įpilam šlakelį alyvuogių aliejaus ir dedam steiką. Įdėjus keпам nejudinant 3-4 min viena puse, tada apverčiam kita puse. Baigiant kepti galima uždėti rozmarino šakelę. Brandinta jautiena geriausiai atskleidžia savo skonį, kai iškepus vidinė jos temperatūra būna 50-55 °C.

Prie steiko idealiai tinka šparagai. Šparagus geriausiai virti stačiai surištus į ryšulėlį. Vandens reikia įpilti tiek, kad šparagus apsemtų truputį daugiau nei pusę. Užvirintį vandenį, įberti druskos ir stačiai virti 3-5 min.

Dėkojame [Grilling & Chilling](#) už receptą!  
Atgal į receptų sąrašą

### INGREDIENTAI

3 pakuotės (3 x 400g)	KITCHEN me Jautienos brandintas steikas
Pagal skonį	Rūpi jūros druska
Pagal skonį	Švž. grūsti pipirai
Pagal poreikį	Alyvuogių aliejaus
1 vnt. (šakelė)	Rozmarinas
Pagal poreikį	Šparagai