

T-BONE STEIKAS SU AVOKADO SALOTOMIS



Gaminimas

1. Įkaitiname iki didelio karščio keptuvę (kol keptuvė pradeda garuoti).
2. Dedame nepaprieskoniuotą kepsnį ir nejudiname 2-3 min. Tada apverčiame ir kitą pusę pakepiname 2-3min. (2min. - jeigu mėgstat rausvesnę, 3min. - jeigu labiau pakepusią).
3. Dedame kepsnį ant medinės pjaustymo lentelės, apibarstome druska, pipirais, apdengiame folija ir leidžiame pailsėti bent 5-10min.
4. Per tą laiką padarome salotas ir atskirai svieste su druska pakepiname mini kukurūziukus (jei naudojami konservuoti įprasti kukurūzai, kepinti nereikia, dėti iš kart į salotas).
5. Patiekiamo su apibarstytu fetos sūriu ir užšlakstytomis laimo sultimis.

Už receptą dėkojame neatrastiems skoniams
Atgal į receptų sąrašą



INGREDIENTAI

400 g	KITCHEN ME sausai brandinto T-bone jautienos didkepsnio
1	prinokęs avokadas
ketvirtadalis	mažo raudono svogūno
pagal poreikį	šviežia kalendra
	fetos sūris
pagal poreikį	mažos kukurūzų burbulės (tinka ir konservuoti kukurūzai, tada jų pakepinti nereikia)
	žaliosios citrinos sultys
	druska ir pipirai