

Troškinta jautiena



Gaminimas

Jautieną prieš kepant palaikome pusę val kambario temperatūroje. Kadangi tai brandinta mėsa, marinuoti jos nereikia. Tad dedame mėsą į foliją, šalia pridedame susmulkintų moliūgų ir cukinijų, uždarome foliją taip, kad neiktų atviros vietos. Ir dedam į orkaitę. Kepame 180 laipsnių temperatūroje, 40min. Tuomet pradarome foliją ir dar kelias min pakepam. Taip pat tuo metu sudedam perpjautus pomidorus kepti, pagardiname žolelėmis. Ištraukus pabarstome himalajų druska ir pipirais. Duodam pastovėti kelias min. Supjaustome ir dedame ant salotų lapų, šalia kepti orkaitėje pomidorai.
Už receptą dėkojame Andrei Trusovei.
Atgal į receptų sąrašą



INGREDIENTAI

2x220 g	Black angus jautienos didkepsnis (Kitchen me)
100 g	cukinijos
100 g	moliūgo
3 vnt	pomidorų
6 vnt	salotų lapų
žiupsnelis	Himalajų druskos, juodųjų pipirų, žolelių