

Šios salotos tapo mano vasaros favoritėmis!



## Gaminimas

1. Antienos odelę įpjaustykite iki mėsos, ištrinkite pipirais ir druska, kelias valandas palikite. Įkaitinkite keptuvę ir dėkite mėsą odele žemyn ir kepkite ant didelės kaitros 7 minutes, apveskite mėsytę ir dar pakepkite 3-4 minutes.
2. Įkaitinkite orkaitę iki 160 laipsnių ir į ją dėkite keptuvėje apskrudintą antieną, kepkite 15 minučių.
3. Į salotų lėkštę dėkite falafelius, salotas, špinatus, pjaustytus pomidorus, agurkus, avokadą. Mėsą supjaustykite gabalėliais ir taip pat dėkite į lėkštę.
4. Padažo ingredientus sumaišykite ir pilkite ant salotų.

Už receptą dėkojame Lieknoms Bitėms.

[Atgal į receptų sąrašą](#)



## INGREDIENTAI

|            |                                      |
|------------|--------------------------------------|
| 10 vnt.    | falafelių                            |
| pundelio   | salotų                               |
| pundelio   | špinatų                              |
| 500 g      | Lapino puotos šviežios antienos file |
| žiupsnelis | druskos, pipirų                      |
| 1 vnt.     | pomidoro                             |
| 2 vnt.     | agurko                               |
| 1 vnt.     | avokado                              |
| kelių      | saulėje džiovintų pomidorų           |
|            | Padažui:                             |
| 2 v. š.    | alyvuogių aliejaus                   |
| 2 a.š.     | grūdėtų garstyčių                    |
| 1 a.š.     | medaus                               |
| žiupsnelio | druskos, pipirų.                     |