

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.