

T-bone lihalõik kabatšoki ja riisiga



Ettevalmistamine

1. Sulatage ghee või ja küpsetage selles peeneks hakitud küüslauk.
2. Kabatšokk lõigake spiraalse lõikuriga, seejärel tükeldage noaga lühikesteks kõrtteks ja puistake küüslaugu juurde. Maitsestage soola ja pipraga ning küpsetage segades 5 minutit.
3. Teisel pannil sulatage supilusikatäis ghee võid, ajage pann hästi kuumaks, pange sellele lihalõik, küpsetage mõned minutid, keerake ümber ja küpsetage veel mõned minutid. Küpsenud lihale riputage pipart, soola ja laske 5 minutit seista. Serveerige kabatšoki, riisi ja värskete köögiviljadega. Head isu!

Täname retsepti eest *Lieknos bitès!*

Tagasi retsept nimekirja



KOOSTISAINED

400 g	KITCHEN me kuiv-laagerdatud veiselihalõiku T-BONE
2	kabatšokki
1	küüslauguküün
Vastavalt maitsele	soola ja pipart
Vastavalt vajadusele	ghee võid