

Aromatingas jautienos troskinys



Gaminimas

Jautieną supjaustykite nedideliais gabaliukais. Berkite druską ir pipirus, berkite miltus ir su rankomis išmaišykite, kad jautiena pasidengtu tolygiai miltais.

Keptuvėje įkaitinkite 1 šaukštą aliejaus ir apkepinkite jautienos gabaliukus. Kepkite 3-4 min, nereikia, kad iškeptų pilnai. Geriausia kepti dalimis tada geriau apkeps mėsa. Išimkite jautieną iš keptuvės ir padėkite šiltai.

Į tą pačią keptuvę suberkite smulkintus svogūnus, česnako skilteles (perpjoviau per pusę, kad aromatas atsiskleistų labiau), morkas (plaukite išilgai per pusę ir tada puselėmis) ir kepinkite kelias minutes.

Į troskinimui skirtą puodą dedame keptuvės turinį, jautieną, bulves, pilame sultinį, Vorčesterio padažą, pomidorų padažą, lauro lapą ir uždengus dedame į 180 C orkaitę 1.5 -2 val.

Likus kelioms minutėms iki troskinimo pabaigos, sudedame čiobrelius ir baigiame troškinti.

Skanaus.

P.s. mums iš šio kiekio užteko pavalgyti 3 asmenims.

Už receptą dėkojame Samčio užrašams. 2

[Atgal į receptų sąrašą](#)



INGREDIENTAI

2x220 g	jautienos steiko
1 šaukštelis	druskos
1/2 šaukštelio	maltų pipirų
2 šaukštai	miltų
2 šaukštai	aliejaus
3	bulvės
1/2	svogūno
4 skiltelės	česnako
2 stiklinės	jautienos sultinio
4 šaukštai	pomidorų padažo
2 šaukštai	Vorčesterio padažo
1	lauro lapas
kelios šakelės	čiobrelio