

Brandintos jautienos didkepsnis su avokado ir mango salotomis



Gaminimas

1. Išspauskite sultis iš vienos citrinos skiltelės, Chalapos papriką susmulkinkite, suberkite kepsnio marinatui skirtus prieskonius ir išmaišykite. Marinatu ištrinkite mėsą.
2. Paruoškite salotas. Mangą ir avokadą nulupkite ir supjaustykite norimo dydžio gabaliukais. Sumaišykite su svogūnais, žaliosios citrinos sultimis, pagardinkite druska ir pipirais.
3. Kepsnius apšlakstykite aliejumi ir dėkite ant grotelių vidutinio kaitrumo ugnies. Kepkite nuo 9 iki 15 min.
4. Lėkštėje padėkite kepsnį, šalia įkrėskite salotų. Jas apibarstykite feta. Skanaus!

Atgal į receptų sąrašą



INGREDIENTAI

4 vnt.	KITCHEN me jautienos brandintas steikas RIB EYE
	Marinatui:
1 skiltelė	Žalioji citrina
½	Chalapos paprika
1 a.š.	Maltas kuminas
1 skiltelė	Česnakas
2 v.š.	Aliejus
Pagal skonį	Druska ir pipirai
	Garnyrui:
½	Žalioji citrina
1	Mangas
1	Avokadas
½	Raudonasis svogūnas
100 g.	Fetos sūris