

CHAPATI su pilno grūdo miltais, žirneliais ir kepta jautiena



Gaminimas

1. Abiejų rūšių miltus sumaišykite su ½ šaukštelio druskos ir užpilkite verdančiu vandeniu, tešlą išminkykite ir įmaišykite 3 šaukštus alyvuogių aliejaus.
2. Gautą tešlą atvėsinkite uždengę ir iškočiokite norimo dydžio paplotėliais.
3. Paplotėlius kepkite sausoje keptuvėje ant vidutinės kaitros apie 1 min. iš abiejų pusių.
4. KITCHEN ME šviežią sausai brandintą jautienos antrekoto didkepsnį „Rib Eye“ apšlakstykite alyvuogių aliejumi, pagardinkite druska, pipirais ir kepkite ant grilio apie 2 min. iš abiejų pusių. Iškepus mėsą pailsinkite 3–5 min.
5. Jogurtą sumaišykite su smulkintomis petražolėmis, 2 šaukštais citrinos sulčių ir WOWMAMA padažu „BBQ Black Garlic“.
6. Žirnelius apvirkite sūdytame vandenyje apie 30 sekundžių, kol žirneliai dar karšti, pilkite 2 šaukštus alyvuogių aliejaus, 2 šaukštus citrinos sulčių, įtarkuokite citrinos žievelės, berkite druskos, pipirų ir aitriųjų paprikų dribsnių, viską gerai išmaišykite.
7. Mėlynąjį svogūną supjaustykite plonais pusžiedžiais.
8. Visą patiekite atskirai, kad būtų galima dalintis. Užberkite juodųjų pipirų.

PATARIMAI:

Jei dar liko paplotėlių, juos galite naudoti ruošiant sumuštinus ar prie kitų grilio patiekalų. Tik juos reikėtų suvalgyti tą pačią dieną, nes duonelės gali sukietėti.

Už nuotrauką ir gardžią idėją dėkojame Alfui Ivanauskui ir VMG komandai
Atgal į receptų sąrašą



INGREDIENTAI

	DUONAI:
100 g	kvietinių miltų
100 g	pilno grūdo kvietinių miltų
½ šaukštelio	druskos
130 ml	karšto vandens
3 šaukštų	alyvuogių aliejaus
	PAGARDAMS:
220 g	KITCHEN ME šviežio sausai brandintos jautienos antrekoto didkepsnio Rib Eye
4 šaukštų	alyvuogių aliejaus
3 šaukštų	graikiško jogurto
1	saujos petražolių
1	citrinos
1–2 šaukštų	WOWMAMA padažo BBQ Black Garlic
2 saujų	žaliųjų žirnelių
½ šaukštelio	aitriųjų paprikų dribsnių
1	mėlynojo svogūno

žiupsnelio	druskos
žiupsnelio	juodųjų pipirų

Atsiųsta iš: www.balticlarus.lt/lt/kitchen-me/receptai/jautiena/chapati-su-pilno-grudo-miltais-zirneliais-ir-kepta-jautiena.htm?tpl=pdf