

## Grikių makaronai su jautiena, kreminiame morkų, kanapių ir kokosų padaže!



### Gaminimas

1. Išvirkite grikių makaronus *al dente* - virkite pora minučių trumpiau nei nurodyta ant pakuotės esančioje virimo instrukcijoje.
2. Pasiruoškite daržoves – paprikas supjaustykite juostelėmis, cukinijas paverskite „spageti“ makaronais.
3. Keptuvėje pakaitinkite 2 v.š. alyvuogių aliejaus, tuomet įdėkite **KITCHEN me sausai brandintos jautienos maltinius** ir maišydami kepkite, kol mėsa apskrus.
4. Pasiruoškite padažą (sumaišykite tarpusavyje padažui skirtus ingredientus).
5. Suberkite virtus makaronus, sudėkite smulkintą papriką, cukiniją, užpilkite padažu ir ant silpnos ugnies viską maišykite, kol makaronai tolygiai pasidengs padažu.
6. Išjunkite kaitrą, į makaronus suberkite špinatus, apibarstykite kanapių sėklomis, uždenkite dangčiu ir palikite 2 Viską išmaišykite ir patiekite su šviežiomis daržovėmis.
7. Skanaus!

P.S. Pasigendate druskos, pipirų? Man jų nereikia, o Jūs gardinkite pagal savo skonį!



### INGREDIENTAI

2*150 g	KITCHEN me sausai brandintos jautienos maltinių Mėsainiams
250 g	grikių makaronų
1/2	paprikos
1/2	mažosios cukinijos
1 sauja	špinatų lapelių
2 valg. šaukšt.	alyvuogių aliejaus
1 v.š.	kanapių sėklų
	Padažui:
200 ml	kokosų pieno
1,5 v.š.	morkų pesto
pagal skonį	Prieskoninių žolelių

„KITCHEN me“: greita, bet virtuiziška!

Gardūs linkėjimai nuo Rūtos iš "KITCHEN me" virtuvės!

Atgal į receptų sąrašą