

Jautienos didkepsnis kitaip



Gaminimas

1. Šparagines pupeles ir plonais pagaliukais supjaustytas morkas išvirkite pasūdytame vandenyje ~12 min.
2. Svogūną stambiai supjaustykite. Įkaitinkite keptuvę, įpilkite alyvuogių aliejaus, į jį suberkite perpus perpjautas česnako skilteles ir šiek tiek pakepkite, kad atsiskleistų česnako aromatas. Į keptuvę suberkite svogūną ir pakepinkite iki gintaro geltonumo.
3. Brandintos jautienos steikus supjaustykite į 3-4 dalis ir kepkite ant nedidelio kiekio alyvuogių aliejaus po 2 minutes kiekvieną pusę. Iškepus mėsytę, ją suvyniokite į foliją ir leiskite jai pailsėti.
4. Į kepimo formeles sudėkite apvirtas pupeles ir morkas, uždėkite jautienos gabaliukus ir ant viršaus pakepintus svogūnus. Viską paprieskoniukite šviežiais grūstais pipirais ir druska. Kepkite 10 minučių iki 180C įkaitintoje orkaitėje. Skanaus!



[Atgal į receptų sąrašą](#)



INGREDIENTAI

2 x 220 g.	KITCHEN me sausai brandintas jautienos didkepsnis BLACK ANGUS
500 g.	Šparaginės pupelės
2 vnt.	Morkos (didelės)
1 vnt.	Svogūnas (didelis)
2 skiltelės	Česnakas
Šlakelis	Alyvuogių aliejus
Pagal skonį	Druska ir pipirai