

JAUTIENOS KEPSNYS IR KEPTAS KOPŪSTAS



Gaminimas

Visus marinatui skirtus ingredientus pilame į didesnį indą, labai gerai išmaišome ir į jį dedame jautienos kepsnius. Paliekame marinuotis bent valandai, aš laikiau 3 ;)

Išsimarinausią mėsą dedame į gerai įkaitintą keptuvę, kepame abi puses po 3 minutes. Arba kaip kas mėgsta.

Keptas kopūstas

Nedidelį kopūstą supjaustome 2-3 cm griežinėliais, iš abiejų pusių aptepame alyvuogių aliejumi, apibarstome druska, česnako granulėmis ir saldžios paprikos milteliais. Kepame iki 200 laipsnių įkaitintoje orkaitėje 25 minutes.

Už receptą dėkojame Gaminu sau
[Atgal į receptų sąrašą](#)



INGREDIENTAI

2x220 g	KITCHEN ME sausai brandinto Black angus mentės didkepsnio
	Marinatui reikės :
30 ml	balzaminio acto
30 ml	sojų padažo
30 ml	vorčesterio padažo
30 ml	alyvuogių aliejaus
1 a.š.	džiovinto rozmarino
1 a.š.	šviežiai grūstų juodųjų pipirų
2 a.š.	medaus
1 a.š.	garstyčių