

Jautienos steikas su saldžiarūgščiais baklažanais



Gaminimas

1. Supjaustykite baklažanus riekelėmis. Sudėkite į kiaurasamtį ir pabarstykite druska. Palikite, kad nusivarvėtų ir dingtų kartumas. Nusausinkite.
2. Gilioje keptuvėje įkaitinkite aliejų ir pakepinkite šiaudeliais pjaustytas morkas ir paprikas. Daržovės turi išlikti traškios.
3. Sudėkite traiškytas česnako skilteles ir dar pakepinkite. Kvepia nuostabiai.
4. Berkite cukrų, balzamiką, sojos padažą ir viską maišykite kol cukrus ištirps.
5. Pusėje stiklinės vandens ištirpinkite krakmolą ir supilkite į padažą.
6. Baklažanų riekes apkepkite ant griliaus keptuvės iš abiejų pusių ir padalinkite į tris dalis. Išmaišykite su šiltu padažu, dėkite imbierą. Tik nepadauginkite. Pabarstykite sezamo sėklų.
7. Ryžius išvirkite vandenyje, nudažytame ciberžole. Kad nusidažytų ryžiai, - dėkite apie 1 a.š. ciberžolės.
8. Didkepsnius kepkite įkaitintoje iki dūmo storapadėje keptuvėje su trupučiu aliejaus. Kiekvienai pusei 4-5 min.
9. Druska ir pipirais gardinkite apkeptas puses.
10. Iškeptus steikus palaikykite uždengtus šiltai apie 10 min. Po to supjaustykite ir patiekite su saldžiarūgščiais kinietiškais baklažanais ir ryžiais. Skanių akimirku !!!

Dėkojame Skanu, gražu ir su meile... Rita už receptą!
Atgal į receptų sąrašą



INGREDIENTAI

2x 400 g	Kitchen me T-BONE jautienos didkepsnis
įvairių	pipiro mišinio
žiupsnelis	druskos
200 g	ryžių
1 a.š.	ciberžolės miltelių
	Saldžiarūgščiams baklažanams :
1 vnt	baklažanas
1 vnt	morkos
pusę	raudonos paprikos
pusę	geltonos paprikos
4 skiltelės	česnako
3 v.š.	рудоjo cukraus
1 a.š	krakmolo
3 v.š	balzamiko acto
4 v.š	sojos padažo
pagal poreikį	sezamo sėklų
pagal poreikį	marinuoto imbiero
žiupsnelis	druskos

pagal poreikį

aliejaus

Atsiųsta iš: www.balticlarus.lt/lt/kitchen-me/receptai/jautiena/jautienos-steikas-su-saldziarugsciais-baklazanais.htm?tpl=pdf