

## JAUTIENOS STEIKAS SU UŽKEPĖLE



### Gaminimas

Kelias val. iki kepimo mėsa ištraukiama iš šaldytuvo, kad atšiltų iki kambario temperatūros. Orkaitė įkaitinama iki 180 C. Dubenyje sumaišomi virti lęšiai, kiaušinis, smulkiai pjaustyta cukinija, paprika, jogurtas, smulkintas česnakas, druska, pipirai, raudonėliai ir sūris. Kepimo forma ištepama alyv. aliejumi ir gauta masė supilama ir kepama 40 min. orkaitėje. Prieš kepant nuplaunama, nusausinama, įtrinama alyvuogių aliejumi ir kepama ant didelės kaitros tiek, kiek norite, kad būtų iškepęs vidus (yra keletas steikų iškepimo lygių, kiekviena pusė kepama nuo 3 iki 6 min.). Padažo ingredientai susmulkinami trintuvu. Iškepusi mėsa dedama ant folijos, užpilama padažu ir apklojama 10 min. pasibrandinti. Pateikiama su mėgstamomis daržovėmis, papildomai apšlakščius granatų sultimis. SKANAUS!

Už receptą dėkojame Tina gamina .  
Atgal į receptų sąrašą

### INGREDIENTAI

2x200 g	Kitchen me sausai brandintos jautienos didkepsnių
2 v.š.	alyvuogių aliejaus
1 maža	cukinija
1	kiaušinis
100 g.	virtų raudonųjų lęšių
1 nedidelė	paprika
1 v.š.	graikiško jogurto
1 skiltelės	česnako
pagal skonį	Druska, pipirai, džiovinti raudonėliai
3 v.š.	tarkuoto kietojo sūrio
	Padažui/marinatui (po kepimo)
2 v.š.	citrinos sulčių
	Druska, pipirai
1 a.š.	česnako miltelių
Šakelės	šviežių čiobrelių
1 a.š.	agavų sirupo
1 v.š.	granatų sulčių (100%) koncentrato

