

Keptas steikas su perlinių kruopų salotomis



Forelles receptai.lt

Gaminimas

Keptuvėje įkaitinkite 2 šaukštus aliejaus, įdėkite steikus ir kepkite kiekvieną pusę po 3 minutes. Išimkite, pabarstykite druska, pipirais ir uždengus ar įvyniojus į foliją leiskite 5-10 minučių pailsėti. Į švarią keptuvę supilkite likusį šaukštą aliejaus, kelias minutes pakepkite morkas, pievagrybius, suberkite virtas perlines kruopas ir pašildykite. Citrinos sultis sumaišykite su garstyčiomis ir sumaišykite su perlinėmis kruopomis. Įmaišykite špinatų lapelius. Pagardinkite druska ir pipirais. Steiką supjaustykite plonais griežinėliais ir patiekite su perlinėmis kruopomis.



Forelles receptai.lt

Už receptą dėkojame Forellesreceptai.lt
Atgal į receptų sąrašą



INGREDIENTAI

2 pakuotės (2x220 g)	KITCHEN me Švž. Jautienos steikas
Pagal skonį	Druska
Pagal skonį	Juodieji pipirai
3 v.š.	Alyvuogių aliejus
1 pakelis (100 g)	Perlinės kruopos
1 vnt.	Morka
2 saujos	Špinatų lapeliai
80-90 g	Pievagrybiai
2 v.š.	Citrinos sultys
2 a.š.	Dižono garstyčios