

Salotos su sultinga jautiena



Gaminimas

1. Prieš kepant jautieną, pasiruoškite salotas: lėkštėje išdėliokite špinatų lapus, supjaustytą pomidorą, kubeliais susmulkintą avokadą, berkite juodąsias alyvuoges.
2. Keptuvę įkaitinkite iki didžiausios kaitros ir dėkite 3–4 minutėms mėsą, tada apverskite (turėtų būti gerai apskrudusi, net su juodais dryžiais), kepkite dar tiek pat laiko. Kepsnį išimkite iš keptuvės, pabarstykite druska ir pipirais, kelioms minutėms palikite ramiai lėkštėje.
3. Kitoje keptuvėje (geriausia – grill) dėkite per pusę supjaustytus pievagrybius, griežinėliais pjaustytas cukinijas ir šparagines pupelės. Daržoves pakepkite.
4. Į salotų lėkštes dėkite griežinėliais pjaustytą jautieną ir apkeptas daržoves, pabarstykite saulėgrąžų sėklomis. Pagardinkite druska ir pipirais. Prie šių salotų labai tinka naminis pomidorų padažas. Skanaus!



Atgal į receptų sąrašą

Dėkojame [Lieknos bitės](#) už receptą!



INGREDIENTAI

2x220 g.	KITCHEN me sausai brandintos jautienos didkepsnis RIB EYE
1 v.š.	Aliejus
Pagal skonį	Druska ir pipira
Kelios saujos	Špinatai
1/2 vnt.	Avokdas
1 vnt.	Pomidoras
10 vnt.	Šparaginės pupelės
1/2 vnt.	Cukinija (maža)
10 vnt.	Pievagrybiai
Sauja	Juodos alyvuogės
30 g.	Saulėgrąžos