

## Sočios, bet gaivios jautienos salotos su jautiena



### Gaminimas

1. KITCHEN ME sausiai brandintos jautienos didkepsnį „Rib Eye“ išimkite iš pakuotės ir apie 1-2 val. palaikykite kambario temperatūroje, kad jis gražiai ir tolygiai iškeptų.
2. Supjaustykite gabalėliais baklažaną, pabarstykite druska.
3. Supjaustykite bulves, pievagrybius ir sudėkite į indą.
4. Į indelį įpilkite aliejaus, įdėkite kubelį ekologiško sultinio su bazilikais ir čiobreliais ir maišykite, kol jis ištirps. Šiuo mišiniu išmasažuokite bulves ir pievagrybius.
5. Baklažanus nusausinkite popieriniu rankšluosčiu.
6. Skardą išklorkite sviestiniu popieriumi ir dėkite supjaustytas daržoves (bulves, grybus, baklažanus). Apšlakstykite alyvuogių aliejumi. Dėkite į įkaitintą 200 °C orkaitę su karšto oro apipūtimo funkcija ir kepkite apie 20-25 minutes, kol gražiai apskrus.
7. Supjaustykite salierą ir dėkite į dubenį kartu su pupelėmis, per pusę perpjautais pomidorais.
8. Į dubenį sudėkite gražgarstes, špinatus, per pusę perpjautus marinuotus agurkėlius.
9. Į virtuvinį trintuvą sudėkite česnako skilteles, svogūną, petražoles, kalendras. Įpilkite alyvuogių aliejaus, baltojo vyno acto. Įberkite pipirų, įdėkite garstyčių. Viską sutrinkite. Įberkite druskos, įpilkite alyvuogių aliejaus ir vėl trinkite.
10. Į keptuvę įpilkite alyvuogių aliejaus, gerai ją įkaitinkite. Šiek tiek sumažinkite ugnį ir dėkite jautienos didkepsnį. Apkepkite iš abiejų pusių, norint vidutiniškai kepto, kepkite apie 7-8 minutes. Iškepusį *steiką* pasūdykite ir papipirinkite. Mėsą palikite kelias minutes pailsėti.
11. Ant iškepusių baklažanų tepkite anksčiau gamintą padažą.
12. Supjaustykite *steiką* gabalėliais.
13. Sumaišykite visus ingredientus dubenyje su salotomis ir dėkite į serviravimo indą kartu su baklažanais, pievagrybiais, bulvėmis. Įdėkite kelis šaukštus padažo. Dėkite *steiko* gabalėlius. Įtarkuokite citrinos žievelės, užberkite fetos sūrio. Papuoškite ridikėlių daigais ir apšlakstykite alyvuogių aliejumi.

### ALFO PATARIMAI:

- Salotose vietoj jautienos galite naudoti vištieną, triušieną ar kiaulieną, bet su jautiena šios salotos yra skaniausios.
- Į salotas galite įdėti kelis šaukštus šviežio, pjaustyto agurko.
- Šioms salotoms labai tinka avokadas.
- Jei padažas Jums atrodo per rūgštus, galite pasaldinti medumi, o jei trūksta rūgštelės, galite įdėti daugiau baltojo vyno acto.

### #ALFASVIENASNAMUOSE

Už nuotrauką ir gardžią idėją dėkojame Alfiu Ivanauskui VMG komandai

Atgal į receptų sąrašą



### INGREDIENTAI

220 g	KITCHEN ME sausiai brandintos jautienos didkepsnio Rib Eye
1	baklažano
	Apvirtų bulvių su lupena
1 saujos	pievagrybių ar kitų mėgstamų grybų
1 kubelio	ekologiško sultinio su bazilikais ir čiobreliais
2	salierų kotų
Pusės puodelio	konservuotų pupelių
1 puodelio	vyšnių pomidorų
1 saujos	gražgarstyčių
1 saujos	špinatų
4-5	marinuotų agurkėlių
4 česnako	skiltelių
Žiupsnelio	petražolių
Žiupsnelio	šviežių kalendrų
2-3 šaukštų	baltojo vyno acto
1 šaukšto	garstyčių
50 g	fetos sūrio
	Citrinos

	Juodųjų pipirų
	Druskos
6 šaukštų	alyvuogių aliejaus
papuošimui	Ridikėlių daigų

Atsiųsta iš: [www.balticlarus.lt/lt/kitchen-me/receptai/jautiena/socios-bet-gaivios-jautienos-salotos-su-jautiena.htm?tpl=pdf](http://www.balticlarus.lt/lt/kitchen-me/receptai/jautiena/socios-bet-gaivios-jautienos-salotos-su-jautiena.htm?tpl=pdf)