

## STEIKAS - VISADA GERA IDĖJA



### Gaminimas

Šviežia mėsa laikoma kelias valandas kambario temperatūroje, vėliau nuplaunama, nusausinama ir ištrinama alyvuogių aliejumi.

Įkaitinama orkaitė iki 180 C, kurioje 15 min kepami bulvių krocketai.

Įkaitinama keptuvė, šiek tiek įpilama alyv.aliejaus, dedama mėsa kepama tiek minučių, kiek pageidaujate kad būtų iškepusi viduje.

Aš kepu po 4 min. Iš abiejų pusių (tuomet gaunasi ne pilnai bet jau beveik beveik.. iškepusi)

Kol kepa mėsa, kopūstas supjaustomas plonomis juostelėmis, apšlakstomas aliejumi, citrinos sultimis, agavų sirupu ir apibarstomas žiupsniu druskos.

Kopūstai gerai patraiškami rankomis ir išmaišomi gautame padažiuke.

Iškepus mėsa ji apibarstoma druska, pipirais, gerai įtrinama ir dedama į lėkštę su salotomis ir krocketais.

SKANAUS!

Už receptą dėkojame Tina gamina.

Atgal į receptų sąrašą



### INGREDIENTAI

2x220 g	Kitchen me sausai brandintos jautienos didkepsnio
	alyvuogių aliejus
žiupsnelis	Druska, pipirai
1/4	raudongūžio kopūsto
2 v.š.	citrinos sulčių,
2 v.š.	agavų sirupo (cukraus, medaus ar kt)
2 v.š.	alyvuogių aliejaus
	Bulvių krocketai