

T-bone kepsnys su cukinijų ryžiais



Gaminimas

1. Ištirpinkite ghee sviestą ir jame pakepinkite smulkiai sukapotą česnaką.
2. Cukinijas supjaustykite spiraliniu pjaustytuvu, o po to dar pasmulkinkite peiliu iki trumpų šiaudelių ir taip pat suberkite prie česnako. Pagardinkite druska, pipirais ir maišydami pakepinkite 5 min.
3. Kitoje keptuvėje taip pat išlydykite šaukštelį ghee sviesto ir gerai įkaitinkite keptuvę, dėkite kepsnį, pakepinkite kelias minutes, apverskite ir dar kelias minutes pakepinkite. Iškepus pabarstykite pipirais, druska ir leiskite pastovėti 5 min. Patiekite su cukinijų ryžiais ir šviežiomis daržovėmis. Skanaus!



Dėkojame [Lieknos bitės](#) už receptą!
[Atgal į receptų sąrašą](#)

INGREDIENTAI

400 g.	KITCHEN me sausai brandintas jautienos didkepsnis T-BONE
2 vnt.	Cukinijos
1 skiltelė	Česnakas
Pagal skonį	Druska ir pipirai
Pagal poreikį	Ghee sviestas