

Diafragmos kepsnys (hanger/skirt steak), su keptomis daržovėmis bei pelėsinio sūriu

SUDĖTIS:

- 1 kg diafragmos
- 3 paprikos
- 200g kalamata alyvuogių be kauliuku
- 300g raudonu svogūnų
- 300g vyšninių pomidorų
- ryšulėlis petražolių
- 2 skiltelės česnako
- 100g mėlynojo pelėsio sūrio
- alyvuogių aliejaus
- druskos ir pipirų



PARUOŠIMAS



→ Iš diafragmos išpjauame vidinę sausgyslę.



→ Paprikas nulupame supjaustome šiaudeliais, svogūnus supjaustome lakšteliais, vyšninius pomidorus perpjauname per pusę, petražoles ir česnaką smulkiai susmulkiname.

→ Gerai įkaitiname keptuvę

→ Gerai įkaitintoje keptuvėje apkepame paprikas (2-3 min) , tada jas dedame į dubenėlį. Apkepame svogūnus ir dedame į dubenėlį su paprikomis.

→ Keptuvę išvalome, įkaitiname, pilame aliejaus ir tuomet dedame druska ir pipirais pabarstytą mėsą. Kepame po 3- 4 minutes kiekvieną pusę. Iškeptą mėsą ilsiname lėkštėje ar ant lenteles.

→ Į keptuvę kurioje kepė mėsa įpilame šlakelį aliejaus ir kelias sekundes kepame česnakus, tuomet dedame vyšninius pomidorus , paprikas su svogūnais, alyvuoges bei petražoles viską pakaitiname 2 - 3 minutes atsargiai maišydami.

→ Mėsą supjaustome išilgai raumens skaidulų juostelėmis. Patiekiame su keptomis daržovėmis ir patrupintu sūriu ant viršaus.

