

# Grilované kotlety na zázvoru a medu



**Obtížnost:** □□□□□

Čas přípravy: 3h 10min , Čas vaření: 20min  
Celkový čas: 3h 30min , Porce: 4

**282** kalorií , **24 g** cukrů , **20 g** tuků , **0 g** bílkovin

**Autor:** Šéfredaktor

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/grilovane-kotlety-na-zazvoru-a-medu>

## Příprava

Kotlety lehce naklepeme, osolíme a opepříme. Z olivového oleje, medu a nastrouhaného zázvoru umícháme marinádu. Maso vložíme do misky, zalijeme marinádou a necháme alespoň 3 hodiny marinovat. Po 3 hodinách maso vyjmeme a necháme trošku okapat. Na rozpáleném grilu maso grilujeme z obou stran.

## Ingredience

- 4 kotlety
- sůl a pepř dle potřeby
- 3 lžíce olivového oleje
- 2 lžíce medu
- lžíce nastrouhaného zázvoru

## Kategorie

Obyčejný den, Léto, Podzim, Maso, Rodina, Hlavní chod

