

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 nastrohaného zázvoru umícháme marinádu. Maso vložíme do misky, zalijeme marinádou a necháme alespoň 3 hodiny marinovat. Po 3 hodinách maso vyjmeme a necháme trochu 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 nastrohaného zázvoru

Kategorie

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

