

Grilované kotlety s omáčkou z lesních plodů



Obtížnost: 

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 18min

Celkový čas: 33min , Porce: 4

511 kalorií , 25 g cukrů , 39 g tuků , 4 g bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/grilovane-kotlety-s-omackou-z-lesnich-plodu>

Příprava

Vepřové kotlety osolíme, opepříme a grilujeme 8 minut z každé strany. Na másle osmažíme nadrobno nasekanou jarní cibulku a utřený česnek. Přidáme lesní ovoce, med i zázvor. Nakonec přidáme i rajčatový protlak, nasekanou chilli papričku a bylinky a redukujeme asi 8 minut. Kotlety podáváme přelité ovocnou omáčkou.

Ingredience

- ✓ 4 ks vepřové kotlety
- ✓ 4 stroužky česneku
- ✓ 2 ks jarní cibulky
- ✓ 1 ks chilli papričky
- ✓ 1 lžička soli
- ✓ 1/2 lžičky pepře
- ✓ 2 lžíce olivového oleje
- ✓ 2 lžíce másla
- ✓ 2 lžíce včelího medu
- ✓ 1 lžíce zázvoru
- ✓ 2 lžíce rajčatového protlaku
- ✓ 2 lžíce koriandru
- ✓ 2 lžíce petrželové natě
- ✓ 200 g lesního ovoce

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Celoročně, Finančně nenáročná, Maso, Ovoce, Hlavní chod

