

Kotlety v ananasovo-pomerančové marinádě



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 1h 20min , Čas vaření: 12min
Celkový čas: 1h 32min , Porce: 4

300 kalorií , **0 g** cukrů , **27 g** tuků , **0 g** bílkovin

Autor: Jiřulka

Odkaz: <https://srecepty.cz/kotlety-v-ananasovo-pomerancove-marinade>

Příprava

Všechny ingredience na marinádu smícháme v míse. Musíme dobře promíchat! Kotlety omyjeme, osušíme a lehce je naklepeme klouby prstů a ponoříme je do vzniklé marinády. Necháme je v chladu asi hodinu marinovat. Pak je grilujeme asi 6 minut po každé straně. K těmto kotletám se dobře hodí salát z avokáda.

Ingredience

- 4 plátky vepřových kotlet
- Marináda: šťáva z 1 pomeranče
- 100 ml ananasového džusu
- 4 lžíce olivového oleje
- 1 ks chilli papričky nasekané najemno
- špetka soli
- nahrubo mletý pepř barevný
- 1 malá hrst nasekaného tymiánu

Kategorie

Výjimečný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročné, Maso, Něco extra, Labužník, Hlavní chod