

# Marináda na bílé maso



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 0min  
Celkový čas: 10min , Porce: 1

473 kalorií , 37 g cukrů , 4 g tuků , 23 g bílkovin

Autor: Zuzana Mellenová

Odkaz: <https://srecepty.cz/marinada-na-bile-maso>

## Příprava

V troše vody rozmícháme do rozpuštění med. Přidáme sojovou omáčku, griotku, česnek, cibuli nasekanou najemno, koření a citrónovou šťávu. Vše řádně spojíme. Nakládáme nejlépe bílé maso (kuřecí, krůtí).

## Ingredience

- ✓ 30 ml vody
- ✓ 3 lžíce včelího medu
- ✓ 6 lžic sojové omáčky
- ✓ 2 lžíce griotky
- ✓ 6-8 stroužků česneku
- ✓ 1 lžička vegety
- ✓ 1 lžička worcesterské (Worcesterové) omáčky
- ✓ špetka chilli koření
- ✓ 2 lžíce citrónové šťávy

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Drůbež a králík, Jídlo na každý den, Labužník, Rodina, Omáčka

