

Marinovaná krkovice



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 25min , Porce: 4

2100 kalorií , **0 g** cukrů , **197 g** tuků , **80 g** bílkovin

Autor: Zuzana Mellenová

Odkaz: <https://srecepty.cz/marinovana-krkovice>

Příprava

Maso naporcujeme na 4 vyšší plátky po 150 g. Připravíme si marinádu z oleje, koření, utřeného česneku. Maso potřeme z obou stran a necháme odležet minimálně 4 hodiny, ideálně přes noc. Grilujeme na rozpáleném grilu, rozehrátém kameni nebo v troubě po 7 minutách z každé strany.

Tip k receptu

Připravte k masu dobrou omáčku a grilovanou zeleninu.

Ingredience

- 600 g vepřová krkovice
- 1 dcl rostlinného oleje
- 3 stroužky česneku
- 2 lžíce sojové omáčky
- 1 lžíce grilovacího koření

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně náročnější, Maso, Rychlovka, Rodina, Hlavní chod