Marinované vepřové kousky

Obtížnost:

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

1167 kalorií , **9 g** cukrů , **0 g** tuků , **5 g** bílkovin

Autor: Zuzana Mellenová

Odkaz: https://srecepty.cz/marinovane-veprove-kousky

Příprava

Připravíme si marinádu: do olivového oleje přidáme všechny přísady, tedy lisovaný česnek, sůl, pepř (ideálně směs barveného černého, zeleného a červeného), chilli koření, vodu, rum, vymačkanou šťávu z pomeranče a nakonec rozmícháme ve směsi med. Marinádu dáme na chvíli (alespoň 10 minut odležet do chladu pro spojení chutí). Směsí pak potíráme umyté a osušené maso, které marinujeme minimálně 1 hodinu. Kousky pak grilujeme nebo opékáme zprudka na pánvi.

Ingredience

- 1 kg vepřových žeber nebo 4 ks vepřové krkovičky, kýty nebo pečeně
- 100 ml olivového oleje
- 1/2 lžičky soli
- 1/2 lžičky barevného mletého pepře
- 6 stroužků česneku
- 2 lžičky včelího medu
- 1 lžíce vody
- 1 lžíce rumu
- 1 pomeranč
- troška chilli koření

Kategorie

Výjimečný den, Česká, Celoročně, Finančně náročnější, Maso, Rychlovka, Návštěva, Hlavní chod