

Medová marináda se zázvorem



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 15min , Porce: 4

1301 kalorií , **94 g** cukrů , **94 g** tuků , **8 g** bílkovin

Autor: pavlinf

Odkaz: <https://srecepty.cz/medova-marinada-se-zazvorem>

Příprava

Česnek oloupeme a utřeme, pak smícháme všechny suroviny a dobře promícháme. Marinádu používáme na všechny druhy masa.

Ingredience

- ✓ 6 lžic včelího medu
- ✓ 4 stroužky česneku
- ✓ 1 lžice barevného pepře
- ✓ špetka koriandru
- ✓ špetka mletého zázvoru
- ✓ 1 lžice sójové omáčky
- ✓ 1 dcl kečupu
- ✓ 1 dcl slunečnicového oleje
- ✓ 1 lžička grilovacího koření

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Léto, Omáčka

