

# Mirkova marináda



**Obtížnost:** □□□□□

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

**1494** kalorií , **0 g** cukrů , **151 g** tuků , **9 g** bílkovin

**Autor:** Hloušková

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/mirkova-marinada>

## Příprava

Všechny ingredience smícháme, vložíme kuřecí čtvrtky nebo jiné maso a necháme 48 hodin v chladnu uležet. Grilujeme nebo opékáme a potíráme směsí, která zůstane na dně. Směs stačí na 12 čtvrtek.

## Ingredience

- 2 lžíce Worcesterské omáčky
- 2 lžíce sojové omáčky
- 1 lžíce Solamylu
- 1 lžička soli
- 2 lžičky grilovacího koření
- 1/2 lžičky pepře
- 1/2 lžičky drceného kmínu
- 150 ml oleje
- 4 stroužky česneku

## Kategorie

Česká, Celoročně, Finančně nenáročná,  
Klasika, Pomocné recepty

