

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

