

Pikantní telecí žebírko



Obtížnost: 

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 40min , Porce: 4

334 kalorií , **0 g** cukrů , **36 g** tuků , **1 g** bílkovin

Autor: uschi3

Odkaz: <https://srecepty.cz/pikantni-teleci-zebirko>

Příprava

Očištěná telecí žebírka naklepáme, osolíme, opepříme a potřeme olejem. Takto připravená žebírka potřeme hmotou připravenou z másla, rozetřených sardelových oček, rozsekaných hub, cibule, petržele, kapar a nastrouhané citrónové kůry. Zbytek hmoty uschováme. Po půlhodinovém odležení žebírka grilujeme asi 4 minuty po každé straně. Opečený povrch žebírek potřeme zbývající pikantní směsí a znovu grilujeme asi minutu, aby se přidaná směs mírně zapekla. Na každé žebírko položíme kousek másla a podáváme s brambory.

Ingredience

- ✓ 4 telecí kotlety
- ✓ 4 lžičky oleje
- ✓ 2 sardelová očka
- ✓ 20 g másla
- ✓ 10 g cibule
- ✓ 20 g čerstvých hub
- ✓ 1 lžička petrželové natě
- ✓ několik kapar
- ✓ trochu citronové kůry
- ✓ špetka soli
- ✓ špetka pepře

Kategorie

Výjimečný den, Celoročně, Finančně náročnější, Maso, Jídlo na každý den, Hlavní chod