

Skopové plátky na grilu



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 3h 15min , Čas vaření: 35min
Celkový čas: 3h 50min , Porce: 6

673 kalorií , **0 g** cukrů , **49 g** tuků , **40 g** bílkovin

Autor: Evík

Odkaz: <https://srecepty.cz/skopove-platky-na-grilu>

Příprava

Vezmeme plátky skopového masa - nejlépe krkovičku nebo kotletu a omyjeme a dobře osušíme ubrouskem. Cibuli pokrájíme na kostičky a poté přidáme do misky. K cibuli přidáme všechny ostatní přísady - sojovou omáčku, bílé víno, česnek olej a zázvor. Do marinády naložíme maso asi na 3 hodiny. Potom jej opečeme na roštu nebo na grilu dozlatova.

Ingredience

- 800 g skopového masa
- 200 ml sojové omáčky
- 200 ml bílého vína
- 1 cibule
- 3 stroužky česneku
- 3 lžíce slunečnicového oleje
- 1 lžička mletého zázvoru

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Maso, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod

