

Grilované kotlety na zázvoru a medu



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 3h 10min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 3h 30min , Porce: 4

282 kalorií , **24 g** cukrů , **20 g** tuků , **0 g** bílkovin

Autor: Šéfredaktor

Odkaz: <https://srecepty.cz/grilovane-kotlety-na-zazvoru-a-medu>

Příprava

Kotlety lehce naklepeme, osolíme a opepříme. Z olivového oleje, medu a nastrouhaného zázvoru umícháme marinádu. Maso vložíme do misky, zalijeme marinádou a necháme alespoň 3 hodiny marinovat. Po 3 hodinách maso vyjmeme a necháme trošku okapat. Na rozpáleném grilu maso grilujeme z obou stran.

Ingredience

- 4 kotlety
- sůl a pepř dle potřeby
- 3 lžíce olivového oleje
- 2 lžíce medu
- lžíce nastrouhaného zázvoru

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Léto, Podzim, Maso, Rodina, Hlavní chod

