

Grilované kotlety s omáčkou z lesních plodů



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 18min
Celkový čas: 33min , Porce: 4

511 kalorií , **25 g** cukrů , **39 g** tuků , **4 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/grilovane-kotlety-s-omackou-z-lesnich-plodu>

Příprava

Vepřové kotlety osolíme, opeříme a grilujeme 8 minut z každé strany. Na másle osmažíme nadrobno nasekanou jarní cibulku a utřený česnek. Přidáme lesní ovoce, med i zázvor. Nakonec přidáme i rajčatový protlak, nasekanou chilli papričku a bylinky a redukuje asi 8 minut. Kotlety podáváme přelité ovocnou omáčkou.

Ingredience

- 4 ks vepřové kotlety
- 4 stroužky česneku
- 2 ks jarní cibulky
- 1 ks chilli papričky
- 1 lžička soli
- 1/2 lžičky pepře
- 2 lžíce olivového oleje
- 2 lžíce másla
- 2 lžíce včelího medu
- 1 lžíce zázvoru
- 2 lžíce rajčatového protlaku
- 2 lžíce koriandru
- 2 lžíce petrželové natě
- 200 g lesního ovoce

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Celoročně, Finančně nenáročná, Maso, Ovoce, Hlavní chod

