

Grilovaná kotletka s česnekovo-citronovou pomazánkou



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 25min , Porce: 4

279 kalorií , **0 g** cukrů , **28 g** tuků , **1 g** bílkovin

Autor: Angel 666

Odkaz: <https://srecepty.cz/grilovana-kotletka-s-cesnekovo-citronovou-pomazankou>

Příprava

Kotletky lehce naklepeme, osolíme, opepříme, posypeme podle chuti chilli kořením a nasucho z obou stran grilujeme, až je maso měkké, ale stále ještě šťavnaté. V misce smícháme olivový olej, rozmačkaný česnek, šťávu z půlky citronu a přilijeme asi 3 lžíce vody. Směs metličkou dobře prošleháme. Hotové ugrilované maso ihned potřeme připravenou pomazánkou.

Servírujeme s čerstvou zeleninou, výborně se hodí rajčata.

Ingredience

- 4 libové vepřové kotlety
- sůl, pepř a chilli koření podle chuti
- 4 lžíce olivového oleje
- 2 stroužky česneku
- 1/2 citronu
- 2 lžíce nasekané petrželky
- 2-3 lžíce vody

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Léto, Maso, Rychlovka, Labužník, Hlavní chod

