

Grilovaný bůček na jehle



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 2h 30min , Čas vaření: 40min
Celkový čas: 3h 10min , Porce: 4

312 kalorií , **0 g** cukrů , **28 g** tuků , **3 g** bílkovin

Autor: Maja

Odkaz: <https://srecepty.cz/grilovany-bucek-na-jehle>

Příprava

V misce smícháme šťávu z citronu, olej, pivo, trochu pepře a mletý kmín na marinádu. Bylinky posekáme a promícháme s prolisovaným česnekem. Bůček odblaníme a ostrým nožem uděláme do masa i tuku několik zářezů. Potom maso z vnitřní strany lehce naklepeme a plát masa nakrájíme na pruhy. Z vnitřní strany osolíme, opepříme, potřeme bylinkami s česnekem a stočíme. Závitky vložíme do mísy, obalíme v marinádě a necháme v chladu nejméně 2 hodiny odležet. Připravené řezy napíchneme na jehly a grilujeme pozvolna na grilovací mřížce, kterou jsme potřeli troškou oleje. Během grilování maso otáčíme a potíráme zbylou marinádou. Grilujeme cca 40 minut.

Tip k receptu

Podáváme s čerstvým celozrnným pečivem a čerstvou zeleninou.

Ingredience

- 600 g vepřového boku bez kosti a kůže
- 4 stroužky česneku
- lžička římského kmínu
- šťáva z 1 citronu
- 4 lžíce olivového oleje
- 2 lžíce zázvorového piva
- sůl
- pepř
- 3 snítky šalvěje
- 3 snítky majoránky

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Maso, Klasika, Rodina, Hlavní chod