

Grilovaná krkovička

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 30 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Najprv si pripravíme marinádu na krkovičku. V menšej miske si zmiešame olivový olej, horčicu, pretlačený cesnak (4 strúčiky) a hrst čerstvých nasekaných lístkov rozmarínu. Krkovičku nakrájame na približne 1 cm hrubé plátky a potrieme marinádou z oboch strán. Potom opäť z oboch strán osolíme, okoreníme a prekryjeme potravinovou fóliou. Dáme do chladničky aspoň na dve hodiny, ideálne cez noc.

Mäso vyberieme z chladničky aspoň 30 minút pred grilovaním, aby nebolo studené. Grilujeme na rozpálenom grile alebo panvici z každej strany pár minút, kým sa krkovička neprepečie. Podávame so šalátom Tabouleh.

Ingrediencie

- **Horčica plnotučná** 450 g - 12 g
- **Cesnak** - 8 g
- **Olivový olej** - 100 g
- **Bravčová krkovička** - 500 g
- **Mleté čierne korenie** - 3 g
- **Rozmarín** - 5 g
- **Jedlá soľ** - 4 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

