

Vzpěračova večeře

Kategorie: Nezařazeno

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor: Šmakoun

Suroviny

3 syrové bílky

sůl

pepř

kari

grilovací koření

mletá paprika

2 lžíce kečupu

1 lžíce hořčice

3 stroužky česneku

1 lžíce oleje

5 lžic Solamylu (od každého koření na špičku nože)

5 plátků Šmakouna

Postup

Všechny suroviny mimo Šmakouna rozmixujte, Šmakouna nakrájejte na kousky 3x 3 cm a postupně ukládejte proložené marinádou do uzavřené nádoby. Nechte marinovat v chladničce 4 hodiny. Na pánev dáme menší množství tuku a směs opečeme. Podáváme s pečeným bramborem a zeleninou

Poznámka

Fit