

grillowana wieprzowina na ostro

ILONAALBERTOS



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

połędwica wieprzowa	50 dag
chilli Prymat	1 łyżeczka
sok z cytryny	2 łyżki
oliwa	50 ml
czosnek	2 ząbki
Kminek mielony Prymat	1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Mięso umyć, osuszyć i pokroić na porcje(kotlety). Delikatnie je zbić. Z oliwy, rozartego czosnku, chilli, kminku, soku z cytryny, pieprzu przygotować marynatę, natrzeć nią mięso i odstawić w chłodne miejsce na 2- 3 godziny, następnie oprószyć solą i ułożyć na ruszcie grilla. Grillować przez około 25 minut z obu stron(tak, aby mięso w środku było dopieczone).