

## Kotlety dla Macho

### KASIAX18



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
30 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
5+

### SKŁADNIKI

<b>sznycle z mięsa cielęcego z udźca</b>	8
<b>olej roślinny</b>	4 łyżki
<b>musztarda</b>	3 łyżki
<b>słonecznik tuskany</b>	10 dag
<b>sól</b>	do smaku
<b>pieprz</b>	do smaku

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ziarna słonecznika zmielić w młynku, wymieszać z musztardą, solą, papryką i pieprzem..Kotlety ubić tłuczkiem, nasmarować olejem, a następnie sosem musztardowym. Piec na grillu z każdej strony, dopóki kotlety nie przestaną być różowe w środku. Smacznego i polecam :)