

Polędwica z grilla



BOŻENA MATUSZCZYK



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Lista składników

polędwica wieprzowa 800 - 1000 g,

marynata;

oliwa 5 łyżek,

ząbki czosnku 3 -4 ząbki,

musztarda 1 łyżka,

ocet balsamiczny 1 -2 łyżki,

sos sojowy 1 łyżka,

sok z cytryny 2 łyżki,

sól do smaku

Pieprz czarny mielony Prymat do smaku,

Tymianek suszony Prymat 1 łyżeczka,

Bazyliia suszona Prymat 1 łyżeczka,

Grill przyprawa klasyczna Prymat 1 łyżeczka,

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Polędwicę oczyściłam, opłukałam, osuszyłam ręcznikiem papierowym, pokroiłam na grubsze kawałki, które lekko rozbiłam.

Przygotowałam marynatę z oliwy, z soku z cytryny, sosu sojowego oraz octu balsamicznego.

Dodałam przyprawy oraz przeciśnięty przez praskę czosnek.

Dokładnie wymieszałam.

Kawałki polędwicy wymieszałam z marynatą.

Nakryłam ścierką i włożyłam do lodówki na co najmniej 3 godziny.

Na rozgrzany grill ułożyłam porcje polędwicy, grillowałam do miękkości polędwiczek.

Podawałam z pieczonymi ziemniaczkami.