

## Schab miodowo cytrynowy z grilla

**MARCIN46**



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
15 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

<b>Kolendra cała Prymat</b>	50 gram
<b>miód płynny</b>	1 łyżka
<b>sok z cytryny</b>	1 łyżka
<b>Pieprz czarny grubo mielony Prymat</b>	1 łyżka
<b>skórka cytrynowa</b>	1 łyżeczka
<b>schab bez kości</b>	600 gram
<b>oliwa</b>	1 łyżka

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Wymieszać kolendrę z oliwą, miodem, sokiem z cytryny, pieprzem i skórką cytrynową. Pokroić schab na 4 kotlety i ubić.. Położyć kotlety na grilla i piec kilka minut, następnie odwrócić i przykryć sosem na upieczone miejsce i piec kolejne 4,5 minut. Po tym czasie odwrócić i dać na talerz i przykryć pozostałym sosem. Pamiętaj aby piec po 4-5 min z każdej strony, nie dłużej, ale na rozgrzanym grillu.