

Kotlety na grillu



PIOGE7



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

olej	4 łyżki
sznycle wieprzowe	7 sztuk
musztarda	3 łyżki
papryka mielona	wg uznania
sól	wg uznania
pieprz	wg uznania
słonecznik	10 dag

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ziarna słonecznika zmielić przez młynek i wymieszać z musztardą, solą, papryką i pieprzem. Kotlety zbić tłuczkiem i nasmarować je olejem, później sosem musztardowym przygotowanym na początku. Piec na grillu z obu stron, dopóki kotlety nie przestana być różowe w środku.