

GRILOVÁNĚ NA PÁNVIČE

Úterek, 27 květen 2021

Kašpavě steaky nebo nahřené v ořechové ruce nepřipravíte jen na grilu, ale také doma na grilovací pánvi. Grilování v kuchyni má oproti tomu venkovnímu několik výhod: Je mnohem levnější grilovat za jakéhokoliv počasí. Nepotřebujete poměrně drahý gril, vnitřní grilování je levnější. Grilovací pánvičky teplo rozvedou rovnoměrně, takže maso bude stejně propečené na okrajích i ve středě. A samozřejmě dají nepřivéstmu povrchu je i velmi snadné držet.

Postup

Vepřováň

bok nakrájíme pod kosti na jednotlivé porce. Polovina dáváme do misky, z obou stran je osolíme a opepáme. Nakrájíme plátku cibule na měsíčky, nasekáme 3 stroužky česneku a orestujeme na oleji. Přidáme lžičku rajčatového protlaku, lžičku cukru, kapku worcestru a červené vinné ocet. Necháme provařit a ještě teplou směsí zalijeme polovinu. Necháme marinovat asi tak hodinku. Po uplynutí doby dáme polovinu i s marinádou na rozpálenou pánvičku a grilujeme!

Vepřováň s polovinou nepřipravíte

Polovinu složitou pravou. Stačí si připravit jednoduchou marinádu, nalozit do nádobky a grilovat.

Suroviny

(4 porce)

vepřováň 2 kg
Cibule 3 stroužky
Rajčatový protlak 1 lžička
cukr 1 lžička
cibule 1 lžička
ocet rostlinný 1 lžička
olej 1 lžička

A
teď už jen

peju
mooc dobrou chuť!

KAMILA

