Grilované karfiolové steaky

Recepty

Hlavné chody

Grilovanie

20 min

2



2.5

2

Budete potrebovať

Karfiol	1
olivový olej	3 PL
Korenie Steak Vitana	3 PL
strúhaný syr	100 g

Príprava receptu

Marinádu pripravíme zmiešaním olivového oleja a korenia Vitana Steak. Karfiol očistíme od listov, spodný hlúbik necháme a opatrne nakrájame na cca 2 cm plátky. Karfiolové steaky potrieme marinádou a opekáme na grile z oboch strán. Počas grilovania karfiolové steaky potierame marinádou. Pred dopečením karfiol posypeme syrom, necháme ho roztopiť. Podávame s jogurtovým dipom, posypané nakrájanou pažítkou. Ako prílohu podávame šalát alebo zemiakovú kašu.

TIP: Karfiolové kúsky, ktoré odpadnú a nedržia v steaku nakrájame nadrobno, polejeme zvyšnou marinádou a grilujeme na liatinovej doske alebo opečieme na panvici. Pred dokončením posypeme syrom. Môžeme podávať samostatne alebo pridať do šalátu.



Steak