

Grilovaný chřest se zálivkou

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: kokosacka



Suroviny

Porce: 4

- zelený chřest 2 svazek
- extra panenský olivový olej 3 lžíce
- sůl, pepř 1 špetka
- **Zálivka:**
- máslo 50 g
- jarní cibulka 3 ks
- třtinový cukr 2 lžička
- extra panenský olivový olej 6 lžíce
- sůl, pepř 1 špetka
- plnotučná hořčice 1 lžička
- Aceto Balsamico 2 lžička

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Grilování

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Chřest omyjte, osušte, odstraňte dřevnaté konce, dlouhé asi 4 cm, a v dolní třetině oloupejte škrabkou na brambory. Vložte na grilovací pánev nebo na gril, zakapejte olivovým olejem, osolte a opepřete. Zprudka ogrilujte ze všech stran. Na zálivku rozehřejte máslo, přidejte cukr a nechte zkaramelizovat. Přidejte nasekanou cibulku, osolte ji a opepřete podle chuti, osmahněte za stálého míchání dozlatova. V míse vyšlehejte olivový olej a hořčici s balsamickým octem a vmíchejte do zálivky zkaramelizovanou cibulku. Směsí přelijte grilovaný chřest.

