

Chřest grilovaný se sezamem

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: Monyszek



Suroviny

Porce: 4

- Výhonky zeleného chřestu 20 ks
- Sezamový olej 2 lžíce
- Sojová omáčka 1 lžíce
- Česnek 1 stroužek
- Sezamová semínka 2 lžíce
- Sůl dle chuti 1 špetka
- Pepř dle chuti 1 špetka

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Grilování

Zařazení: Oběd

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Chřestové výhonky omyjte, odřízněte z nich zdřevnatělé konce a pak je po pěticích napíchejte na špejle, vždy u spodního konce a těsně pod špičkou.

V mističce smíchejte sezamový olej, sojovou omáčku, česnek a sezamová semínka. Směsí potřete všechen chřest z obou stran a pak ho osolte a opepřete.

Opékejte na grilovací pánvi 4 - 5 minut z každé strany. Potírejte sezamovou marinádou a ihned podávejte.

