

Provensálské jehněčí na grilu

Kategorie: [Maso](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 1

- olivový olej 1 ks
- jehněčí noha bez kosti 1.5 kg
- pasta z černých oliv 1 ks
- **marináda**
- česnek 2 stroužek
- tymián 2 snítka
- červené víno 1 lahev
- rozmarýn 2 snítka
- panenský olivový olej 2 lžíce

Doba přípravy: 120 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Grilování

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Vykoštěné maso položíme na prkénko a vodorovně rozřízneme od kapsy vzniklé odstraněním kosti. Neodřízneme však až do konce, aby bylo možné maso naplocho rozložit na velký plát. Česnek očistíme na nakrájíme na nudličky nebo plátky.

Maso dáme do mísy a přidáme všechny suroviny na přípravu marinády (červené víno, česnek, panenský olej, snítek rozmarýny a tymiánu). Přikryjeme potravinářskou fólií a takto připravené maso necháme alespoň 6 hodin raději však až 24 hodin v marinádě ležet. Během marinování maso

několikrát obrátíme.

Před grilováním maso vyjmeme z marinády a osušíme. Rozložíme je naplocho a propíchneme vodorovně 2 - 3 grilovacími jehlami, aby se při grilování nekroutilo. Maso potřeme po obou stranách olivovou pastou tapenade (možno vynechat).

Grilovací rošt potřeme olejem a položíme na něj maso. Rošt postavíme 10cm nad žhavé uhlí a maso grilujeme 5 minut. Obrátíme a grilujeme 5 minut i z druhé strany. Obrátíme ještě dvakrát v pětiminutových intervalech a vždy je při tom potřeme olivovou pastou (možno nahradit marinádou). Pokud se maso začíná připalovat, zvětšíme vzdálenost od uhlí na 15 cm. Po 20-25 minutách bude maso středně propečené.

Nakonec maso odstavíme a necháme 10 minut odpočinout. Nakrájíme je na tenké plátky, ozdobíme snítkami rozmarýny a tymiánu a podáváme.