

Grilované kotlety s česnekovou omáčkou

Kategorie: [Maso](#)

Autor: andrea



Suroviny

Porce: 4

- Vepřová kotleta bez kosti - 4 ks 800 g
- Tymián čerstvý 1 lžička
- Olej olivový 1 lžíce
- Oregáno - čerstvé 1 lžička
- Pepř bílý mletý 1 lžička
- Česnek - na omáčku 5 stroužek
- Sůl - na omáčku 0.5 lžička
- Cibule jarní - na omáčku 1 ks
- Bílý jogurt - na omáčku 1 kelímek
- Olivový olej - na omáčku 1 lžíce
- Citronová šťáva 1 lžíce
- Pepř černý mletý 0.5 lžička

Doba přípravy: 50 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Grilování

Zařazení: Oběd

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Kotlety po okrajích nařízněte, aby se nekroutily a naklepejte. Česnek oloupejte a kotlety jím lehce potřete.

Poté je posypte bílým pepřem a kořením, zakapte olejem a nechte několik hodin v chladu proležet.

Před podáváním setřete koření, znovu potřete olejem.

Vložte kotlety na rošt a pečte zprvu prudce a dopékéjte při mírnějším žáru.

Rošt musí být aspoň 15 cm nad uhlíky, aby se maso nepálilo, ale dobře propeklo. Grilujte po obou stranách dohněda.

Pak dejte maso na mísu, osolte a podávejte s grilovanou zeleninou.

Česnek prolisujte do bílého jogurtu. Cibuli oloupejte a nakrájejte na jemno.

Do jogurtu přidejte cibuli, sůl, pepř, olej a šťávu a vše důkladně promíchejte.