

RECEPTY NA GRIL



GRILOVANÁ PANENKA S MANGEM

Počet porcí: 4 - 6

Náročnost: snadné

Doba přípravy: 40 minut

Suroviny:

- 900 g vepřové panenky
- 250 ml čerstvé pomerančové šťávy
- 2 lžíce medu
- najemno nastrohaná kůra z 1 limetky
- 1/2 lžičky strouhaného zázvoru sůl, pepř
- 1 lžíce nadrobno nasekané máty
- 5 lžic olivového oleje
- špetka mletého kmínu
- 1 - 2 stroužky česneku
- 2 velká nanga nakrájená na kostky 2 x 2 cm

Postup:

Vepřovou panenku očistíme a nakrájíme na stejně velké kostky o rozměru 2 x 2 cm. Vložíme do misky přidáme olej, osolíme, opeříme a poprášíme mletým kmínem. Vše zamícháme, aby bylo maso rovnoměrně ochucené a necháme chvíli uležet. V druhé misce smícháme med s pomerančovou šťávou, kůrou z limetky, zázvorem a lehce osolíme. Tuto směs budeme svařovat do zhoustnutí na litinové pánvi ve středu grilu. Připravíme kovové špízy, pokud nemáme, postačí dřevěné špejle, které jistě každý doma má. Jejich konce však musíme před vložením do grilu obalit alobalem, aby se nám nepřepalovaly. Střídavě napichujeme kousky naloženého masa a prokládáme kostkami čerstvého manga. Připravené špízy vkládáme na rozpálený rošt grilu a grilujeme po dobu 10 - 15 minut, průběžně otáčíme a kontrolujeme typické zlatohnědé mřížkování. Do středu grilu vložíme litinovou pánev BBQ, rozpálíme a vlijeme připravenou směs na sladkou omáčku. Nakonec těsně před podáváním vsypeme do omáčky nadrobno nasekanou mátu. Podáváme teplé s omáčkou a oblohou z čerstvého manga a pečivem či bramborovými hranolkami.



AUTODOPRAVA František Vlček

Brozánky 50
400 02 Řehlovice

mob. +420 602 271 198
autodopravavlcek@seznam.cz



Přeprava zemědělské, lesnické a stavební techniky

Zabýváme se přepravou Zemědělské techniky, stavebních strojů a strojů určených pro práci v lese.



Přeprava nadměrných nákladů

Nabízíme přepravu nadměrných nákladů po Evropské Unii. Včetně zajištění potřebných povolení a technických doprovodů.

Zajištění komplexní přepravy

navážení výstav, polních dnů, propagačních akcí, včetně organizace

Expresní přeprava zemědělské techniky

Zajišťujeme rychlou přepravu zemědělských strojů, expresně.

Do 24 hodin od objednání stojí stroj u zákazníka "Na Dvoře" (v rámci ČR)



www.autodopravavlcek.cz

Najdete nás na www.facebook.com/UniformPraha