

## RECEPTY NA GRIL



## GRILOVANÝ BOK S KÁVOVOU MARINÁDOU

Počet porcí: 2 - 4

Náročnost: snadné

Doba přípravy: 1 hodina

### Suroviny:

- 1 kg prorostlého boku
- 2 - 3 lžičce kávového koření s chilli
- 3 lžičce sojové omáčky
- 50 ml oleje

### Suroviny na kávové koření:

- 2 lžičky mletého pepře
- 2 lžičky mořské soli
- 2 lžičky mleté papriky
- 2 lžičce mletého chilli
- 4 lžičky celého římského kmínu, orestovat
- 4 lžičce čerstvě namleté kávy



### Postup:

Maso odložíme na prkénko, v míse smícháme kávové koření s chilli, sojovou omáčku a olej, vymícháme do hladké řídkší marinády. Podle chuti můžeme přidat i trochu kečupu. Maso ze všech stran důkladně potřeme a uložíme do chladu marinovat 2 - 3 hodiny. Grilujeme na nepřímém žáru 45 - 60 minut. Občas otocíme a zkontrolujeme. Grilovaný bok podáváme se světlou omáčkou BBQ. Vhodnou přílohou je čerstvá zelenina a křupavé pečivo



GrilyKrby.cz

# NÁBOR TAEKWONDO WT SEBEOBRANA BOJOVÉ UMĚNÍ

Pro všechny  
od 4 let výše  
od 1600Kč/pololetí

19 škol  
po celé Praze

Rozvíjení osobnosti po psychické  
a fyzické stránce. Zdravý tělesný vývoj:  
strečink, posilování. Možnost letního  
či víkendových soustředění, závodů..

[www.taekwondoprodeti.cz](http://www.taekwondoprodeti.cz)  
tel.: 603 805 004 / [www.taekwondo-praha.cz](http://www.taekwondo-praha.cz)

	PRANÍM OČISTIT	PŘÍKRÉ SVAHY	CITO- SLOVCE VOLÁNÍ NA KACHNY	KÓD ÁZERBÁ- JDŽÁNU	RUDNÉ DOLY (ZKR.)		V DOBŘE KONDICI	OSOBNÍ ZÁJMENO	OMYLY		OPTICKÝ PŘÍ- STROJ	ANG- LICKÝ EKONOM	NÁMĚT
CENA AMER. FILMOVÉ AKADE- MIE						ZAMĚST- NÁNÍ VAHAVÝ SOUHLAS					PRUDKÝ HOD		
Tajenka č. 1											ZNAČKA KOPIREK ŘÍMSKY 4		
MLÁDĚ RAKA					STARO- ČESKY OTEČ			MATEMAT DVOJ- ČLEN					
KÓD ÁZERBÁ- JDŽÁNU			ROVEŇ	ČÍNSKY PISEK				ŽENSKÉ JMÉNO					
NAŠ TĚLOVÝ- CHOVNÝ PRACOVNÍK (MIROSLAV)									ANGL. POMOC	SLEPIČÍ SLABIKA AMER. VZPĚRÁČ			ZN. ASTATU
	MPZ SAN MARINA	OBCHODNÍ AKADE- MIE SMYČKY			INIC. HUGO HAASE	PLA- NETKA		ZNAČKA AUTOBA- TERIJ ZUTY					
HROB				SLABIKA POSMĚ- CHU ZN. IRIDIA			CHEMICKÝ PRO- STŘEDEK PROTI HMYZU NĚM. ASI						
Tajenka č. 2													
ČESKÝ DIRIGENT A SKLA- DATEL (JAN NEPOMUK)					OZNA- ČENÍ KRÁTKÉ ZPRÁVY NA MOBILU					PRACO- VIŠTĚ V DO- LECH			

**VYHRAJTE 1 X KNIHU**  
Vyštnou křížovku zašlete na adresu vydavatele viz. str. 3 nebo e-mailem na [krizovky@unifform.cz](mailto:krizovky@unifform.cz) do 20.8.2020. Slosování proběhne 28.8.2020.



# Optika-LOS

Tel.: 222 580 945,  
774 767 727  
Fax: (+420) 222 580 945  
Email: [optikalos@seznam.cz](mailto:optikalos@seznam.cz)  
[www.optikalos.cz](http://www.optikalos.cz)

Želivského 33, Praha 3, 130 00



**Nabízíme Vám:**

- Brýlové obruby
- Brýlové čočky
- Sluneční a sportovní brýle
- Doplnky k brýlím
- Opravy a údržba
- Kontaktní čočky
- Měření zraku
- Poradenství

 nyní sleva na samozabarvovací skla



Pondělí - Čtvrtek:  
9:00 - 18:00  
Pátek:  
9:00 - 17:00  
Sobota, Neděle:  
Zavřeno

Platba: hotově, kartou, poukázkami Sodexo, Edenred, Chèque Déjeuner.

Navštivte nás ... a uvidíte

