

**RECEPTY NA GRIL**



**HOVĚZÍ STEAK  
S KMÍNEM  
A ROZMARÝNEM**

**Počet porcí: 2 - 3**

**Náročnost: snadné**

**Doba přípravy: 30 minut**

**Suroviny:**

- 750 g steaků ze zadního hovězího
- 3 - 4 stroužky česneku
- 2 x mezi prsty mletého kmínu
- 3 snítky rozmarýnu
- 2 dcl kvalitního oleje
- sůl, pepř

**Postup:**

Na steak s kmínem a rozmarýnem si připravíme maso hovězího zadního nakrájené na plátky. Maso naklepeme, osolíme a opepříme. Odložíme stranou a budeme se věnovat přípravě marinády. Do větší mísy přelijeme olej, přidáme prolisovaný nebo jemně nasekaný česnek, nasekané lístky rozmarýnu a mletý kmín. Vše zamícháme a do marinády vložíme nasolené maso. Necháme marinovat cca 1 hodinu. Naložené maso vkládáme na střed grilovacího roštu, do kterého jsme vykoušeli sadu Gourmet BBQ Sear Grate. Maso grilujeme na středním žáru po dobu 8 - 10 minut z každé strany. Hotové steaky ponecháme v teple 5 - 8 minut odležet. Podáváme s čerstvým pečivem a zeleninovou oblohou.



**GrilyKrbý.cz**

	ČESKÝ ARCHITEKT	Tajenka č. 3		DRAHO-KAM	ZKR. AMPÉR-SEKUNDY	NÁŠ HUDEBNÍ SKLADATEL	Tajenka č. 2	EINSTEINOVY INICIÁLY
ZN. STŘÍBRA			HRO-MADNÁ STRELBA					
KÓD IRSKA			BELGICKÝ HOUSLOVÝ VIRTUOS OSOBNÍ ZAJÍMENO					
HALO-GEN					RUSKÁ REKA			CITO-SLOVCE VÝZVY K TICHU
ŽENSKÝ KLÍN				OPAKO-VAT	SPRÁVCE PANOVNÍ KOVA HRADU			
			INICIÁLY PICASSA			ZN. NITU		
						LYŽE		
				ZKR. VALEČNÝCH LOPIŮŠA	AMER. SPISOVATEL RUSKÉHO PŘIVOLUSÁCI			VYBĚŽEK KAMENNÝ NÁSTROJÍ SLOUŽÍCÍ K UPEVNĚNÍ
	MÁLEM	RYTÍM ODDĚLIT	KRYTÝ BALKÓN S OKNY					
SLOVEN. SE			ČRTA					
PŘED-LOŽKA S Z. PÁDEM			ZN. IRIDIA			JED-NOTKA VÝKONU (KOŇSKÉ SILY)		
NERVOZITA PŘED VEŘEJ-NÝM VYSTU-POVÁNÍM			JUDŮV SYN					
Tajenka č. 1						PLOŠNÁ MÍRA		
ZN. ASTATU			KROU-ŽIVÝ POHYB VZDUCHU					

**www.synergist-probiotic.com**  
**Synergist**  
Lepší chuť, zdokonalené složení!

- \* Probiotikum, širokospektrý koncentrát přátelských bakterií
- \* Velmi chutné tablety pro děti a dospělé
- \* Při dietách, detoxikaci, špatném trávení, alergiích, po antibiotikách a chemoterapii.
- \* Neobsahují konzervanty a plnidla



**VYHRAJTE 1 x KNIHU**

Vyluštěnou křížovku zašlete na adresu vydavatele viz. str. 3 nebo e-mailem na [krizovky@uniform.cz](mailto:krizovky@uniform.cz) do 20.8.2020. Slosování proběhne 28.8.2020.



**Extrakty z pupenů a tinktury z bylin:**

*Posílení a očistění organismu, únava, imunita, cukrovka, klouby, metabolismus, cholesterol, játra a ledviny, práce srdce, podpora práce dýchacích cest, močové soustavy, oběhové soustavy*

**Suché extrakty z bylin:**

*Posílení organismu a imunity, růst svalstva, cholesterol, redukce hmotnosti*

**Bylinné gely a mazání:**

*Účinek na klouby a svalstvo, uvolnění napětí, prokrvení, oběhová soustava, únava*

*Rabštejnská apatyka, s.r.o.*

*Lidická 17, 272 03 Kladno Dubí, Mobil +420 722 016 197*

*Email [info@rapatyka.cz](mailto:info@rapatyka.cz)*

**e-shop [www.rapatyka.cz](http://www.rapatyka.cz) e-shop**

