

RECEPTY NA GRIL



FLANK STEAK S CHŘESTEM

Počet porcí: 3-4 Flank steak

Náročnost: snadné

Doba přípravy: 50 minut

Suroviny:

- 1 steak z hovězího pupku - flank steak
- 5 lžic sojové omáčky
- 2 lžice cukru
- 3 lžice vína
- 2 lžice olivového oleje
- 3 stroužky česneku
- 1 Chilli paprička nebo tabasco
- 2-3- cibule
- 4 lžice sezamu
- hrubá sůl
- sklenička chřestu
- olivový olej
- zelená petrželová nať

Postup: Sojovou omáčku rozšleháme s cukrem, octem, olejem, česnekem a chili. K tomuto přidáme cibulku a koriandr. Steak vložíme do skleněné nádoby, zalijeme marinádou a maso v ní vykoupeme, maso můžeme několikrát obrátit. Na posyp orestujeme sezam po dobu 2 minut na suché pánvi. Spolu se solí utřeme v keramické misce. Chřest připravíme osušíme, kousky potřeme olejem. Grilujeme na středním žáru. Nejprve připravíme steak, který grilujeme přibližně 10 minut, dokud není propečený dorůžova. Necháme odpočívat, připravíme si chřest. Ze steaku nakrájíme šikmo tenké plátky, posypeme sezamem. Podáváme s chřestem, posypané petrželkou.



LÁZNĚ KOSTELEČ U ZLÍNA

Sírný pramen plný zdraví

CHYTRÁ DOVOLENÁ

1742 ZALOŽENO

Náš areál je dokonalým místem pro relaxaci, letní radovánky, báječnou dovolenou i regeneraci. O zábavu se postará tým animátorů, voda v bazénech teplá 28°C zahřeje, když je zataženo a ochladí, když má slunce svůj den. Vydatný sírný pramen s nejvyšším obsahem sirovodíku v České republice zase pohladí Vaše bolavé tělo. Tři desítky různých pobytů a bezmála sedmdesát typů lázeňských procedur je opravdu slušný výběr. Přijďte k nám a užijte si.

KATALOG ZDARMA!

Napište si o katalog všech pobytů. Stačí poslat SMS ve tvaru: UNIFORM, jméno, adresa a psč na číslo 777 914 855 nebo totéž na e-mail: uniform@hotel-kostelec.cz

Doporučujeme vyzkoušet

| | | | |
|---|---|--|---|
| <p>MOŘSKÝ VÁNEK (3 dny / 2 noci) 2 lázeňské procedury</p> <p>1 osoba polopenze 2 660,- Kč</p> | <p>4 POHODOVÉ DNY (4 dny / 3 noci) 3 lázeňské procedury</p> <p>1 osoba polopenze 3 970,- Kč</p> | <p>BEZVA DOVČA (7 dní / 6 nocí) sportovní karta v ceně</p> <p>1 osoba polopenze 6 810,- Kč</p> | <p>SPECIÁL PRO SENIORY „B“ (6 dní / 5 nocí) 7 lázeňských procedur</p> <p>1 osoba polopenze 6 960,- Kč</p> |
|---|---|--|---|

Samostatné ubytování a plná penze s doplňkem

Hotel Lázně Kostelec u Zlína • Tel.: 577 152 111, 577 152 152 • www.hotel-kostelec.cz
Lázně 493, 76314 Zlín 12 • E-mail: uniform@hotel-kostelec.cz