

**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 Chili 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.



	BOLEST	JINAK	HADR		AUTEM SE DOSTAT DOVNITŘ	OZÁŘIT	PŘEDSTAVENÝ OBCE	ČÁST SLONÍ HLAVY
HODNĚ				VČELÍ PRODUKT VZOREC OXIDU CÍNATEHO				
Tajenka č. 1								
MAŠKARNÍ PLES								
ARMIA KRAJOWA			OTÍRÁNÍ					ČESKÝ DIRIGENT A SKLADATEL (JAN NEPOMUK)
					NÁZEV STARŠÍHO ČESKÉHO ROZHLAŠOVÉHO PŘIJÍMAČE	DOMÁCKY TOMÁŠ		
				INDIÁNSKÝ ČLUN Z RÁKOSÍ TOTORA		TROPICKÉ OVOCE		
	FOLKLÓRNÍ ODĚVY	ŠPLÍCHAT	OMOTANÝ					
MPZ KRONACH (NĚMECKO)			STARONĚMECKÉ MUŽSKÉ JMÉNO					
			ČERNÁ SILNÁ KÁVA					
MENŠÍ RÁM						BOJOVÝ TVAR	AUTOMOTOKLUB (ZKRATKA)	LET. SPOL. AUSTRALIE
OSYCHÁVAT NA POVRCHU								
Tajenka č. 2								
BASKICKÁ TERORIST. SEPARATISTICKÁ ORGANIZACE								
				TYČKA K ŘÍZENÍ VOZÍKU				

[www.synergist-probiotic.com](http://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 30.9.2020. Slosování proběhne 7.10.2020.

**Domov seniorů MARTA**

Victorianna s.r.o.  
POSKYTOVATEL SOCIÁLNÍCH SLUŽEB

- zajištění sociálních služeb kvalifikovaným personálem
- registrace na poskytování sociálních služeb dle §49 Zák. 108/2006 Sb.

[www.seniordummarta.cz](http://www.seniordummarta.cz)  
[senior.dum.marta@seznam.cz](mailto:senior.dum.marta@seznam.cz)

+420 323 604 124  
+420 777 662 740