

Frigărui colorate de miel

20–30 Min.

Pregătire

1 Tăiați fiecare dintre fileurile de miel în patru părți egale și asezonați cu Kotanyi Grill Gratar Amestec de asezonare.

2 Tăiați ceapa în bucăți mici.

3 Tăiați ardeiul gras roșu în jumătate și fără sâmburi. Tăiați în bucăți de aceeași dimensiune ca fileul de miel și ceapa.

4 Puneți mielul, ceapa și ardeiul pe frigărui, alternând ingredientele.

5 Așezați frigaruile la gratar cca. 3 minute pe toate părțile.

SUGESTIE: Carnea poate fi totuși „medie” la grătar.

Ingrediente 4 Porții

= Kotányi Produkte

4 bucăti	File de miel, proaspăt
1 bucăti	Ceapă roșie, curățată
1 bucăti	Ardei gras roșu
3 lingură	Grill grătar amestec de asezonare
4	Frigarui din lemn (aprox. 10 cm lungime)