



Frigărui colorate de miel

🕒 20–30 Min. 🍷🍷🍷

Pregătire

- 1 Tăiați fiecare dintre fileurile de miel în patru părți egale și asezonați cu Kotányi Grill Gratar Amestec de aseasonare.
- 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 frigarurile la gratar cca. 3 minute pe toate părțile.

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

Ingrediente 4 Porții

🔪 = Kotányi Produkte

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

