

Kotlety jagnięce z ziołowym kuskusem

40–50 Min

Przygotowanie

1. Opłucz kotlety jagnięce zimną wodą i osusz. Przygotuj marynatę z oliwy i mieszanki przypraw Grill do Karkówki Kotányi. Użyj jej do zamarynowania kotletów i odstaw do czasu, aż będą gotowe do użycia.
2. Zagotuj wodę na kuskus. Umyj cytryny w gorącej wodzie, a następnie zetrzyj skórkę.
3. W misce przygotuj marynatę do kuskusu, mieszając razem oliwę z oliwek, Czosnek granulowany Kotányi, Kurkumę mieloną Kotányi, skórkę z cytryny, sok z cytryny, Sól Morską Kotányi i szczyptę Pieprzu Kotányi. Wymieszaj marynatę z kuskusem. Zalej wrzącą wodą, przykryj i odstaw na 10 minut, by napęczniał.
4. Przygotowanie salsy: oczyść pomidorki koktajlowe i pokrój je na małe kawałki. Obierz i drobno posiekaj szalotkę. Posiekaj miętę. Zmieszaj pomidory z oliwą z oliwek, sokiem z cytryny, Czosnkiem granulowanym Kotányi i miętą. Przypraw solą i pieprzem.
5. Przygotowanie ziołowego kuskusa: opłucz pietruszkę i drobno posiekaj miętę, a następnie wymieszaj z kuskusem.
6. Grilluj kotlety jagnięce przez około 3–4 minuty z każdej strony, a następnie zdejmij je z grilla i przykryj folią aluminiową. Odstaw na około 5 minut. Przypraw solą do smaku.
7. Podawaj kotlety jagnięce z ziołowym kuskusem oraz salsą.

Składniki - Ilość osób: 4

= Kotányi Produkte

Kotlety

16 szt.	Kotlety jagnięce
4 łyżki	Oliwa z oliwek
4 łyżeczki	Grill do Karkówki mieszanka przyprawowa

Na salsę

16 szt.	Pomidorki koktailowe
2 szt.	Szalotka
	Mięta, kilka listków
1 łyżeczka	Sok z cytryny
1 łyżeczka	Czosnek granulowany
1 szczypta	Sól Morska gruboziarnista jodowana
1 szczypta	Pieprz Czarny mielony
1 łyżka	Oliwa z oliwek

Ziołowy kuskus

350 ml	Woda
1.5 szt.	Cytryna, niewoskowana
6 łyżek	Oliwa z oliwek
300 g	Kuskus
40 g	Pietruszka, świeża
20 g	Mięta, świeża
1 łyżeczka	Czosnek granulowany
1 łyżeczka	Kurkuma mielona
1 łyżeczka	Sól Morska gruboziarnista jodowana
	Pieprz Czarny mielony

