



Grillezett tarja mustáros zöldbabsalátával

Hozzávalók

- 60 dkg sertés tarja
- 1 tasak Grill fűszerkeverék
- 5 ek olaj
- 50 dkg zöldbab
- 1 ek mustár
- 2 ek citromlé
- 1 db citrom
- 2 ek olívaolaj
- 1 ek só

Elkészítés

1. A páchoz a fűszerkeveréket és az olajat simára keverjük, majd megkenjük vele a szeletelt húsokat. 30 percig állni hagyjuk, majd megsütjük őket.
2. A zöldbabsalátához a zöldbabot alaposan megmossuk, a végeit lecsípkedjük és forró sós vízben 5-6 perc alatt puhára főzzük.
3. Leszűrjük a babot, majd még langyosan összekeverjük a mustárból, a citromléből és citromhéjból, sóból valamint az olívaolajból kevert öntettel.

Tápérték adatok

Szénhidrát	9.56 g
Energia	380.76 kcal
Zsír	27.24 g
Fehérje	25.07 g
Telített zsírok	5.28 g

65 Perc

5 adag