



Grillezett fűszeres retek



Hozzávalók

- 1 tasak Grill zöldség fűszerkeverék
- 4 csokor retek
- 4 ek olívaolaj

Elkészítés

1. A retekét tisztítsuk meg és pácoljuk be a grill zöldség fűszerkeverékkel elkevert olívaolajjal egy órára.
2. Forró grillserpenyőben vagy tárcsán, néha átkeverve pirítsuk 4-5 percig.
3. Melegen tálaljuk.

Tápérték adatok

Szénhidrát	11.37 g
Energia	563.74 kcal
Zsír	57.53 g
Fehérje	2.21 g
Telített zsírok	7.9 g

🕒 10 Perc

⊕ 1 adag