

Przepisy



Żeberka miodowe z sosem tzatziki



30 min + grillowanie 45 min



4 os.



580 kcal/os.



5,20 zł/os.

Lista zakupów

- żeberka wieprzowe - 1,5 kg
- posiekany rozmaryn - 1 łyżka
- sos sojowy - 1 łyżka
- miód - 3 łyżki
- sok z cytryny - 1 łyżka
- oliwa z oliwek lub olej - 2 łyżki
- sól - 1/2 łyżki
- pieprz - 1/2 łyżki

- **Sos:**
- gęsty jogurt naturalny - 250 ml
- przyprawa do sosu tzatziki - 2 łyżeczki
- pieczywo chrupkie - 4 szt.
- czosnek - 2-3 ząbki
- ogórek - 2 szt.
- starta skórka cytrynowa - 1 łyżeczka
- drobno posiekany koperek - 2-3 łyżeczki
- drobno posiekana melisa cytrynowa - 1 łyżeczka
- oliwa - 1 łyżka

Krok 1.

Mięso umyj i osusz. Przygotuj marynatę, mieszając miód z sosem sojowym, sokiem z cytryny, rozmarynem, solą, pieprzem i ząbkiem czosnku.



Krok 2.

Posmaruj mięso marynatą i skrop dodatkowo sokiem z cytryny. Odstaw do lodówki na całą noc.



Krok 3.

Ogórki obierz i zetrzyj na tarce jarzynowej. Czosnek przeciśnij przez praskę, a zioła drobno posiekaj. Wymieszaj z jogurtem naturalnym, oliwą, startą skórką cytrynową i dopraw przyprawą tzatziki.



Krok 4.

Mięso ułóż na rozgrzanym ruszcie i grilluj tak długo, aż uzyska odpowiednią miękkość (ok. 45 minut). Żeberka wyłóż na talerz. Podawaj z chrupkim pieczywem oraz sosem w osobnej miseczce. Smacznego!

