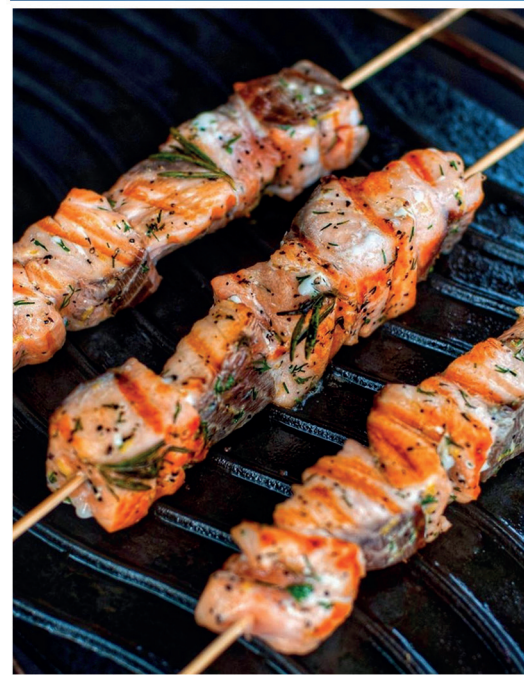


РЕЦЕПТЫ БЛЮД НА ГРИЛЯХ

ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ

ГРИЛЯХ





КУРИНЫЕ КРЫЛЬЯ НА ГРИЛЕ

- КУРИНЫЕ КРЫЛЬЯ РАЗРЕЗАЕМ НА ФАЛАНГИ, ПОЛИВАЕМ РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ И ПОСЫПАЕМ СПЕЦИЯМИ С СОЛЬЮ, МАРИНУЕМ ОТ 20 МИНУТ
- ОБЖАРИВАЕМ КРЫЛЬЯ НА ГРИЛЕ В ЗОНЕ ПРЯМОГО ЖАРА ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ 180-200 ГРАДУСОВ РЕГУЛЯРНО ПЕРЕВОРАЧИВАЯ ВРЕМЯ ЖАРКИ В СРЕДНЕМ СОСТАВЛЯЕТ 10 МИНУТ
- ЗАТЕМ ОТПРАВЛЯЕМ КРЫЛЬЯ В ЗОНУ НЕПРЯМОГО ЖАРА ПОД КРЫШКУ ГРИЛЯ ПРИ ТОЙ ЖЕ ТЕМПЕРАТУРЕ ЕЩЕ НА 20-30 МИНУТ.
- СМЕШИВАЕМ СОЕВЫЙ СОУС, МАСЛО, МЕД И ГОРЧИЦУ. ГОТОВЫЕ КРЫЛЬЯ ПОЛИВАЕМ СОУСОМ, ПЕРЕМЕШИВАЕМ.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг крыльев

13 гр приправы для курицы с 10 гр соли в составе

100 миллилитров соевого соуса

1 ст.ложка меда

1 ст.ложка горчицы

Растительное масло Подготовка: 30 минут

t -180-200°C

🕒 -30-40 МИН



КОПЧЕНЫЕ КРЕВЕТКИ НА ГРИЛЕ

- ПОЛИТЬ ОЛИВКОВЫМ МАСЛОМ КРЕВЕТКИ В ПОСУДЕ ДЛЯ МАРИНОВАНИЯ, ПОСЫПАТЬ СПЕЦИЯМИ И СОЛЬЮ, ТЩАТЕЛЬНО ПЕРЕМЕШАТЬ И МАРИНОВАТЬ В ТЕЧЕНИИ 30 МИНУТ.
- КРЕВЕТКИ НАСАДИТЬ НА ШПАЖКИ
- ОТПРАВИТЬ НА ГРИЛЬ В ЗОНУ НЕПРЯМОГО ЖАРА, ГОТОВИТЬ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ 130 ГРАДУСОВ В ТЕЧЕНИИ 10-15 МИНУТ ПРЕДВАРИТЕЛЬНО ПОДКИНУВ ЩЕПУ ДЛЯ КОПЧЕНИЯ.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 гр чищенных королевских креветок

Смесь специй прованские травы 5 гр

Соль 6 гр

Оливковое масло

Подготовка: 40 минут

t - 130°C



- 10-15 МИН



ШАШЛЫК ИЗ ФОРЕЛИ

- ФИЛЕ ФОРЕЛИ НАРЕЗАТЬ КУБИКАМИ.
- МАРИНОВАТЬ В СОЕВОМ СОУСЕ 30 МИНУТ.
- НАСАДИТЬ НА ШПАЖКИ И ОБЖАРИВАТЬ НА ПРЯМОМ ЖАРЕ В ТЕЧЕНИИ 5-7 МИНУТ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ 230 ГРАДУСОВ.
- ПЕРЕД ПОДАЧЕЙ ПОСЫПАТЬ УКРОПОМ И ВСПРЫСНУТЬ ЛИМОННЫМ СОКОМ.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг филе форели

250 миллилитров соевого соуса

1/2 лимона

Укроп

Подготовка: 35 минут

t -230°C



- 5-7 МИН



ШАШЛЫК ИЗ СВИНОЙ ШЕИ



- НАРЕЗАТЬ СВИНУЮ ШЕЮ СНАЧАЛА НА СТЕЙКИ ТОЛЩИНОЙ 3 САНТИМЕТРА, ЗАТЕМ СТЕЙКИ НАРЕЗАТЬ НА КУБИКИ 3 НА 3 САНТИМЕТРА.
- МАРИНОВАТЬ СВИНУЮ ШЕЮ В ГЛУБОКОЙ ПОСУДЕ, ПОСЫПАТЬ СОЛЬЮ И ПЕРЦЕМ.
- ЛУК МЕЛКО НАРЕЗАТЬ, ПОМЕСТИТЬ В МАРЛЮ И ВЫДАВЛИВАТЬ ЛУКОВЫЙ СОК НА СВИНИНУ, ПЕРЕМЕШАТЬ И ОТПРАВИТ ШАШЛЫК МАРИНОВАТЬСЯ В ХОЛОДИЛЬНИК МИНИМУМ НА 4 ЧАСА.
- ОБЖАРИТЬ НА ПРЯМОМ ЖАРЕ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ 230 ГРАДУСОВ В ТЕЧЕНИИ 10-12 МИНУТ.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг свиной шеи

15 гр соли

3 гр перца

2 крупных луковицы

Подготовка: 4 часа 20 минут

t -230°C



- 10-12 МИН



КУРИЦА ГРИЛЬ НА ВЕРТЕЛЕ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 курица
- 250 мл соевого соуса
- 100 гр сметаны

Подготовка: 60 минут

- СМЕШИВАЕМ СОЕВЫЙ СОУС И СМЕТАНУ ДО ОДНОРОДНОЙ КОНСИСТЕНЦИИ, ПОМЕЩАЕМ КУРИЦУ В ПОСУДУ ДЛЯ МАРИНОВАНИЯ, ЗАЛИВАЕМ КУРИЦУ ПОЛУЧИВШЕЙСЯ СМЕСЬЮ И МАРИНУЕМ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ НЕ МЕНЕЕ 1 ЧАСА.
- ГОТОВИМ НА ВЕРТЕЛЕ В ЗОНЕ НЕПРЯМОГО ЖАРА, ПОД КРЫШКОЙ ГРИЛЯ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ 150-170 ГРАДУСОВ ПЕРИОДИЧЕСКИ СМАЗЫВАЯ РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ. ГОТОВИМ ДО ТЕМПЕРАТУРЫ 75 ГРАДУСОВ ВНУТРИ ГРУДКИ.

t - 150-170°C



- 60 МИН



СВИНЫЕ РЕБРА ВВQ

- ЗАЧИЩАЕМ СВИНЫЕ РЕБРА ОТ ПЛЕНOK, СМАЗЫВАЕМ ГОРЧИЦЕЙ, ПОСЫПАЕМ СПЕЦИЯМИ И ОТПРАВЛЯЕМ В РАЗОГРЕТЫЙ ДО 130 ГРАДУСОВ ГРИЛЬ В ЗОНУ НЕПРЯМОГО ЖАРА.
- ПОДКИДЫВАЕМ ЩЕПУ ДЛЯ КОПЧЕНИЯ
- СПУСТЯ 40 МИНУТ ОПРЫСКИВАЕМ РЕБРА ЯБЛОЧНЫМ СОКОМ, СПУСТЯ 90 МИНУТ СМАЗЫВАЕМ РЕБРА СОУСОМ БАРБЕКЮ, ЗАВОРАЧИВАЕМ ИХ В ФОЛЬГУ И ОТПРАВЛЯЕМ НА ГРИЛЬ В ЗОНУ НЕПРЯМОГО ЖАРА ЕЩЕ НА 30-40 МИНУТ.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг свиных ребер

5 мл горчицы

15 гр смеси специй для свинины с солью

Подготовка: 20 минут

t -130°C



+/- 2 ЧАСА



ФОРЕЛЬ НА КЕДРОВОЙ ДОЩЕЧКЕ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг филе форели

250 мл соевого соуса

Веточки тимьяна и розмарина

3 зубчика чеснока

Кедровая дощечка

Подготовка: 60 минут

- ФИЛЕ ФОРЕЛИ МАРИНУЕМ В СОЕВОМ СОУСЕ С ВЕТОЧКАМИ ТИМЬЯНА, РОЗМАРИНА И МЕЛКО НАРЕЗАННОГО ЧЕСНОКА В ТЕЧЕНИИ 30 МИНУТ.
- ЗАМАЧИВАЕМ КЕДРОВУЮ ДОЩЕЧКУ НА 60 МИНУТ
- ВЫКЛАДЫВАЕМ РЫБУ, НА ДОЩЕЧКУ И ОТПРАВЛЯЕМ В РАЗОГРЕТЫЙ ДО 130 ГРАДУСОВ ГРИЛЬ В ЗОНУ ПРЯМОГО ЖАР, ГОТОВИМ В ТЕЧЕНИИ 20 МИНУТ ПОД КРЫШКОЙ ГРИЛЯ.

t - 130°C



- 20 МИН



ПОДКОПЧЕННАЯ КУКУРУЗА НА ГРИЛЕ

- РАЗОГРЕВАЕМ ГРИЛЬ ДО 150 ГРАДУСОВ, ПОДКИДЫВАЕМ ЩЕПУ И КОПИМ 10-25 МИНУТ КУКУРУЗУ В ЗОНЕ НЕПРЯМОГО ЖАРА.
- РАСТАПЛИВАЕМ СЛИВОЧНОЕ МАСЛО ДОБАВЛЯЕМ В НЕГО ПРОВАНСКИЕ ТРАВЫ И СОЛЬ.
- ПЕРЕНОСИМ ПОЧАТКИ В ЗОНУ ПРЯМОГО И ОБЖАРИВАЕМ В ТЕЧЕНИИ 2 МИНУТ, СМАЗЫВАЕМ СМЕСЬЮ МАСЛА И ТРАВ, И ОБЖАРИВАЕМ ЕЩЕ ПАРУ МИНУТ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 5 початков кукурузы
- 150 гр сливочного масла
- 5 гр прованских трав
- 10 гр соли

Подготовка: 10 минут

t - 150°C



- 15-27 МИН



ХОТ-ДОГ



- НАРЕЗАЕМ ОВОЩИ МЕЛКИМ КУБИКОМ.
- ОБЖАРИВАЕМ КОЛБАСКИ ДО ПОЛНОЙ ГОТОВНОСТИ.
- СМАЗЫВАЕМ БУЛОЧКИ СОУСОМ БАРБЕКЮ, КЛАДЕМ ВНУТРЬ КОЛБАСКИ, СВЕРХУ ВЫКЛАДЫВАЕМ СЫР И МЕЛКО НАРЕЗАННЫЕ ОВОЩИ.
- БУЛОЧКИ РАСПОЛАГАЕМ В ЗОНЕ НЕПРЯМОГО ЖАРА И ЗАКРЫВАЕМ КРЫШКУ ГРИЛЯ НА ПАРУ МИНУТ ПОКА СЫР НЕ РАСПЛАВИТСЯ.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 говяжьи или куриные колбаски
4 булочки для хот-дога
120 гр тертого сыра
Соус барбекю

Огурец
Помидор
Лук

Подготовка: 10 минут

t -230°C

🕒 - 5 МИН



СВИНАЯ РУЛЬКА



ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 свиная рулька
1 литр темного пива
2 луковицы
1 морковь

Лавровый лист
Душистый перец
13 гр соли на 1 литр воды
30 мл соевого соуса
5 гр меда

Подготовка: 2 часа

- СВИНУЮ РУЛЬКУ ОТВАРИВАЕМ В КАСТРЮЛЕ В ПОДСОЛЕННОЙ ВОДЕ С МОРКОВЬЮ, ЛУКОМ, ПЕРЦЕМ И ЛАВРОВЫМ ЛИСТОМ, ВОДА ДОЛЖНА СЛЕГКА ПРИКРЫВАТЬ РУЛЬКУ
- СПУСТЯ 1 ЧАС ВАРКИ ДОБАВЛЯЕМ В КАСТРЮЛЮ ПИВО И ВАРИМ ЕЩЕ 1 ЧАС.
- РАЗОГРЕВАЕМ ГРИЛЬ ДО 180 ГРАДУСОВ, ПОМЕЩАЕМ РУЛЬКУ В ЗОНУ НЕПРЯМОГО ЖАРА И ГОТОВИМ ОКОЛО 40 МИНУТ ПОКА КОРОЧКА НЕ СТАНЕТ РУМЯНОЙ И ХРУСТЯЩЕЙ
- ЗА 10 МИНУТ ДО ГОТОВНОСТИ СМАЗЫВАЕМ РУЛЬКУ СОЕВЫМ СОУСОМ С ДОБАВЛЕНИЕМ МЕДА.

t - 180°C



- 50 МИН



ОВОЩИ НА ГРИЛЕ

- НА 1 КГ ОВОЩЕЙ НАМ ПОНАДОБИТСЯ:
12 гр СОЛИ, 2 гр ПРОВАНСКИХ ТРАВ, 1 гр ПЕРЦА.
- НАРЕЗАННЫЕ ОВОЩИ ПОЛИВАЕМ МАСЛОМ, ПОСЫПАЕМ СОЛЬЮ И СПЕЦИЯМИ, ХОРОШО ПЕРЕМЕШИВАЕМ И МАРИНУЕМ 15 МИНУТ.
- ОБЖАРИВАЕМ НА ГРИЛЕ, НА СИЛЬНОМ ПРЯМОМ ЖАРЕ 230 ГРАДУСОВ В ТЕЧЕНИИ 5-7 МИНУТ.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Кабачки

Баклажаны

Шампиньоны

Болгарский перец

Лук репчатый

Соль

Перец черный

Прованские травы

Оливковое масло

Подготовка: 25 минут

t -230°C



- 5-7 МИН



ЧИЗБУРГЕР



- ДОБАВЛЯЕМ СОЛЬ И ПЕРЕЦ В ГОВЯЖИЙ ФАРШ, МЕШАЕМ И ОТБИВАЕМ, ФОРМИРУЕМ КОТЛЕТУ И ОТПРАВЛЯЕМ В ХОЛОДИЛЬНИК НА 30 МИНУТ.
- ОБЖАРИВАЕМ КОТЛЕТУ НА ПРЯМОМ СИЛЬНОМ ЖАРЕ, ЗА 1 МИНУТУ ДО ГОТОВНОСТИ КОТЛЕТЫ ВЫКЛАДЫВАЕМ НА НЕЕ СЫР.
- ОБЖАРИВАЕМ БУЛОЧКИ ДЛЯ БУРГЕРА.
- СОБИРАЕМ БУРГЕР, ОБМАЗАВ БУЛОЧКИ СОУСОМ, ВЫКЛАДЫВАЕМ НА НИЖНЮЮ БУЛОЧКУ САЛАТ, НА САЛАТ КОТЛЕТУ, НА КОТЛЕТУ ПОМИДОРЫ, ЛУК И ОГУРЕЦ, ПРИЖИМАЕМ ВЕРХНЕЙ БУЛОЧКОЙ.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 гр говяжьего фарша

3 гр соли

1 гр черного перца

2 ломтика сыра чеддер

Лук

Подготовка: 35 минут

Помидор

Огурец

Салат айсберг

Соус барбекю

Булочки для бургера

t -150°C

🕒 - 40 МИН



КУРИЦА НА РОСТЕРЕ С ОВОЩАМИ

- НАТИРАЕМ КУРИЦУ СПЕЦИЯМИ И МАРИНУЕМ В ТЕЧЕНИИ 2 ЧАСОВ.
- НАСАЖИВАЕМ КУРИЦУ НА РОСТЕР. ГОТОВИМ В ЗОНЕ НЕ ПРЯМОГО ЖАРА ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ 180 ГРАДУСОВ.
- СПУСТЯ 30 МИНУТ ДОБАВЛЯЕМ ОВОЩИ В РОСТЕР И ГОТОВИМ ЕЩЕ 30 МИНУТ.
- В ПРОЦЕССЕ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПЕРЕМЕШИВАЕМ ОВОЩИ В СОКЕ И ЖИРЕ, КОТОРЫЙ ВЫТЕКАЕТ ИЗ КУРИЦЫ, ОВОЩИ СОЛИТЬ НЕ НУЖНО.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг курицы
15 грамм приправы
для курицы с солью

Овощи на выбор:
перец болгарский,
грибы,
лук,
кабачки,
баклажаны,
молодой картофель

Подготовка: 2 часа

t - 180°C

🕒 - 1 ЧАС



СВИНИНА ПО-БАВАРСКИ

- СМЕШИВАЕМ СОЛЬ И СПЕЦИИ, НАТИРАЕМ БРЮШИНУ С МЯСНОЙ СТОРОНЫ И ПО БОКАМ, НА ШКУРЕ ДЕЛАЕМ РОМБОВИДНЫЕ НАДРЕЗЫ.
- РАЗОГРЕВАЕМ ГРИЛЬ ДО 130 ГРАДУСОВ, ПОДКИДЫВАЕМ ЩЕПУ ДЛЯ КОПЧЕНИЯ И ПОМЕЩАЕМ СВИНИНУ В ЗОНУ НЕПРЯМОГО ЖАРА ШКУРОЙ ВВЕРХ, ПОД СВИНИНУ УСТАНОВЛИВАЕМ ПОДДОН С ВОДОЙ.
- СПУСТЯ ЧАС ОТКРЫВАЕМ КРЫШКУ И ПОЛИВАЕМ СВИНИНУ ПИВОМ, ДЕЛАЕМ ЭТО ЧЕРЕЗ КАЖДЫЕ 30 МИНУТ.
- ГОТОВИМ СВИНИНУ ПО ЩУПУ, ПОКА ТЕМПЕРАТУРА ВНУТРИ МЯСА НЕ ДОСТИГНЕТ 90 ГРАДУСОВ.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг свиной брюшины
13 гр соли на 1кг свинины
2 гр черного перца

2 гр сухого чеснока
0,5 темного пива

Подготовка: 15 минут

t -130°C



+/- 1,5 ЧАСА



КАМАМБЕР В БЕКОНЕ



- ВЫКЛАДЫВАЕМ ПОЛОСКИ БЕКОНА КРЕСТ НА КРЕСТ.
- В ЦЕНТР РАСПОЛАГАЕМ ГОЛОВКУ СЫРА, ЗАВОРАЧИВАЕМ КАМАМБЕР В БЕКОН.
- ОТПРАВЛЯЕМ НА ГРИЛЬ В ЗОНУ ПРЯМОГО СРЕДНЕГО ЖАРА 170 ГРАДУСОВ.
- ГОТОВИМ ДО ЗОЛОТИСТОЙ КОРОЧКИ БЕКОНА ПРИМЕРНО 5 МИНУТ.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 головка Камамбера
Бекон копчено-вареный

Подготовка: 5 минут

t - 170°C

🕒 - 5 МИН



МИТБОЛЫ С МОЦАРЕЛЛОЙ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 гр говяжьего фарша
Шарики моцареллы
250 мл томатного соуса

10 гр соли
2 гр черного молотого перца

Подготовка: 25 минут

- ГОВЯЖИЙ ФАРШ ЗАМЕШИВАЕМ С СОЛЬЮ И ПЕРЦЕМ, ФОРМИРУЕМ ОДИНАКОВЫЕ КОТЛЕТКИ ИЗ ФАРША, В ЦЕНТР КОТЛЕТКИ РАСПОЛАГАЕМ ШАРИК МОЦАРЕЛЛЫ И ФОРМИРУЕМ МИТБОЛ.
- ПОМЕЩАЕМ МИТБОЛЫ В ФОРМУ ДЛЯ ВЫПЕКАНИЯ И ЗАЛИВАЕМ ИХ СОУСОМ.
- ОТПРАВЛЯЕМ НА ГРИЛЬ В ЗОНУ НЕПРЯМОГО ЖАРА, ГОТОВИМ 30 МИНУТ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ 180 ГРАДУСОВ ПОД КРЫШКОЙ ГРИЛЯ.

t - 180°C



- 30 МИН



КАРТОФЕЛЬ С САЛОМ И СЫРОМ

- ДЕЛАЕМ ЧАСТЫЕ ПОПЕРЕЧНЫЕ НАДРЕЗЫ НА КАРТОФЕЛЕ И ПОМЕЩАЕМ В НИХ ЛОМТИКИ САЛА.
- СМАЗЫВАЕМ ГЛУБОКУЮ СКОВОРОДУ МАСЛОМ, ВЫКЛАДЫВАЕМ В НЕЕ КАРТОФЕЛЬ.
- ЗАПЕКАЕМ В ГРИЛЕ В ЗОНЕ НЕПРЯМОГО ЖАРА В ТЕЧЕНИИ 30-40 МИНУТ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ 170 ГРАДУСОВ.
- ЗА 5 МИНУТ ДО ГОТОВНОСТИ ПОСЫПАЕМ ТЕРТЫМ СЫРОМ.
- ПОСЫПАЕМ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕРЕД ПОДАЧЕЙ.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг картофеля
100 гр сала
100 гр тертого сыра

Зелень
Масло растительное

Подготовка: 10 минут

t - 170°C



- 35-40 МИН



КУРИЦА НА БАНКЕ

- ПОСЫПАЕМ КУРИЦУ СПЕЦИЯМИ И НАСАЖИВАЕМ НА БАНКУ, ИЗ БАНКИ ПРЕДВАРИТЕЛЬНО СЛИЛИ ПОЛОВИНУ ПИВА.
- ГРИЛЬ РАЗОГРЕВАЕМ ДО 180 ГРАДУСОВ И ОТПРАВЛЯЕМ КУРИЦУ В ЗОНУ НЕПРЯМОГО ЖАРА. ГОТОВИМ 60 МИНУТ.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 курица

Банка пива 0,33

13 гр приправы для курицы с солью

Подготовка: 5 минут

t -180°C

🕒 - 1 ЧАС



СТЕЙК НА ГРИЛЕ ПО СИСТЕМЕ ПОЭТАПНОЙ ОБЖАРКИ



- ПРОСУШИВАЕМ СТЕЙК С ДВУХ СТОРОН БУМАЖНЫМ ПОЛОТЕНЦЕМ. СОЛИМ СТЕЙК С ДВУХ СТОРОН И ОТПРАВЛЯЕМ НА ГРИЛЬ В ЗОНУ СИЛЬНОГО ПРЯМОГО ЖАРА. ТЕМПЕРАТУРА ДОЛЖНА БЫТЬ НЕ МЕНЕЕ 230 ГРАДУСОВ ПОД КРЫШКОЙ ГРИЛЯ.
- ОБЖАРИВАЕМ СТЕЙК С ОБЕИХ СТОРОН ДО ЗОЛОТИСТОЙ КОРОЧКИ И СНИМАЕМ С ГРИЛЯ, ТЕМПЕРАТУРА ВНУТРИ СТЕЙКА НЕ ДОЛЖНА ПРЕВЫШАТЬ 40 ГРАДУСОВ.
- ДАЕМ ОТДОХНУТЬ СТЕЙКУ 3-5 МИНУТ И ВНОВЬ ОТПРАВЛЯЕМ НА ГРИЛЬ. ОБЖАРИВАЕМ СТЕЙК ДО НУЖНОЙ СТЕПЕНИ ПРОЖАРКИ ПЕРЕВОРАЧИВАЯ 1-2 РАЗА С КАЖДОЙ СТОРОНЫ.
- ДАЕМ СТЕЙКУ ОТДОХНУТЬ 3-5 МИНУТ. НАРЕЗАЕМ СТЕЙК И ПОДАЕМ.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стейк весом не менее 250 гр

Соль по вкусу

Перец по вкусу

Подготовка: 3 минуты

t -230°C



15 МИН

с отдыхом