



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **10 perc**



Elkészítés: **15 perc**



Rákóczi Feri

GRILLEZETT GRAPEFRUIT BÉBISPENÓTTAL ÉS BÁRÁNNYAL

Amennyire gyors, annyira exkluzív is ez a csodás, grillezett grapefruitos bárányborda. Igen, jól olvasod: grillezett grapefruitos. Frissessége és fanyarsága a bébispenóttal együtt remekül kiegészíti a bárányborda rusztikusságát. Ha gyorsan szeretnél villantani valami menőt, akkor ez a te recepted.

HOZZÁVALÓK

4 szelet úgynevezett
french rack-re vágott
bárányborda

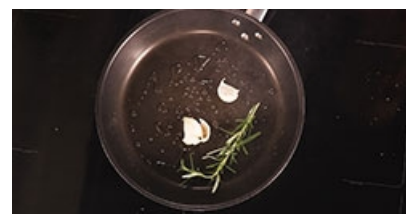
1 db grapefruit
1 zacskó bébispenót
1 marék dió
2 ág friss rozmaring

3 evőkanál méz
3 gerezd fokhagyma
1 kevés olívaolaj
1 csipet só, bors

1 csipet őrölt
kardamom
ALLERGÉNEK
dió.

1

Felforrósítjuk a grillserpenyőt, és a kevés olívaolajra rádobjuk a fokhagymát és az egyik ág rozmaringot.



2

Mehetnek mellé a szigorúan szobahőmérsékletű bordák is.



3

Sózzuk, borsozzuk, oldalanként 2-2 perc alatt készen is van.



4

Kivesszük a serpenyőből és fólia alatt pihentetjük.

5 A megpucolt grapefruit gerezdjeit kivágjuk a hártyák közül.



6 Mehet is a serpenyőbe a mézzel, kardamommal és a dióval együtt.



7 Ha karamellizálódott, akkor dobjuk mellé a spenótot, de csak annyi időre, amíg össze nem esik.



8 A bordákat ráfektetve táljuk.



**Töltse le további receptjeinket
az auchan.hu/receptek oldalról!**



auchan