

Grillatut lampaankyljykset

Valmistelut: 5 minuuttia
Kypsyminen: 10 minuuttia
4 annosta

8 x 120 g:n	painoisia rasvatonta lampaankyljystä
2	valkosipulin kynttä halkaistuna
1 rkl	kylmäpuristettua oliiviöljyä
2 tl	meiramia, timjamia tai rakuunaa
$\frac{1}{4}$ tl	vastajauhettua mustapippuria
	sitruunalohkoja koristeluun
<ol style="list-style-type: none">1. Kuumenna uunigilli. Hiero valkosipuli kyljyksiin. Voitele kyljykset öljyllä ja ripottele pinnalle meirami ja pippuri.2. Paahda kyljyksiä 4 - 5 minuuttia molemmin puolin 12 - 15 cm:n päässä grillivastuksesta, jos haluat lihan olevan puolikypsää tai hieman pitempään, jos haluat sen olevan läpikypsää. Koristele kyljykset sitruunalohkoilla ja tarjoa lisäkkeenä esimerkiksi uuniperunoita.	

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita 207 g

Rasvaa yhteensä 9 g

Tyydyttyneitä rasvahappoja 4 g

Kolesterolia 111 mg

Proteiineja 31 g

Hiilihydraatteja 0 g

Natriumia 156 g

Kuituja 0 g

Sokeria lisätty 0 kcal