

Grillatut porsaankyljykset

Jos haluat porsaankyljyksiin tulisuutta, lisää mausteseokseen $\frac{1}{4}$ tl cayennenpippuria.

Valmistelut: 5 minuuttia + 1 tunnin marinointi Kypsyminen: 10 minuuttia 4 annosta	
2	laakerinlehteä hienoksi silputtuna
1 tl	jauhettua kuminaa
$\frac{1}{2}$ tl	jauhettua inkivääriä
$\frac{1}{2}$ tl	jauhettua korianteria
$\frac{1}{4}$ tl	jauhettua kurkumaa
ripaus	suolaa
8 x 120 g:n	painoista porsaankyljystä ilman rasvaa
4	sitruunan lohkoa koristeluun
<ol style="list-style-type: none">1. Sekoita hienonnetut laakerinlehdet, kumina, inkivääri, korianteri, kurkuma ja suola. Hiero mausteseos porsaankyljysten pintaan molemmin puolin. Peitä kyljykset ja anna niiden maustua tunnin verran huoneenlämmössä.2. Kuumenna uunigrilliä noin 5 minuuttia. Aseta kyljykset ristikolle uunipannuun 20 - 23 cm:n päähän grillivastuksesta. Grillaa kyljyksiä kymmenkunta minuuttia, kunnes liha on kypsää ja pinnalta ruskistunut. Käännä kyljykset 3-4 kertaa grillaamisen aikana. Koristele kyljykset	

sitruunalohkoilla ja tarjoa esimerkiksi mintulla maustetun kurkkusalaatin kera.

Yhdessä annoksessa:	
Kaloreita	270
Rasvaa yhteensä	13 g
Tyydyttyneitä rasvahappoja	4 g
Kolesterolia	119 mg
Proteiineja	38 g
Hiilihydraatteja	0 g
Natriumia	116 g
Kuituja	0 g
Sokeria lisätty	0 kcal