

Teleci medaljoni u sosu



Sastojci

Potrebno je:

- 700 g teleceg filea
- 200 ml soka od pomorandže
- 1 kašika soja sosa
- 3 kašicice soli
- 2 kašicice bibera
- 1 kašicica belog luka u prahu
- 200 g šampinjona

Priprema

Pomešati sok sa soja sosom, dve kašicice soli i belim lukom. U ovaj sos utopiti file, nasecen na kolutove debljine 1 cm, ostaviti par sati u sosu.

Povaditi medaljone iz sosa, (sacuvati sos) izlupati cekicem, sa obe strane i ispeci na roštilju, po deset minuta sa obe strane.

Dok se meso pece oblanširati šampinjone, dodati kašicicu soli, dve kašicice bibera i sos od pomorandže, vrucim preliti pecene medaljone.