

# jamajska panierka do mięs

Doskonale pikantna panierka, która swoją ostrość zawdzięcza pieprzowi kajeńskiemu, doskonale pasuje do każdego rodzaju mięs. Jeśli jednak chcecie obniżyć poziom ostrości potraw, zalecam zmniejszenie ilości pieprzu kajeńskiego 😊

## Składniki:



- 4 łyżeczki cukru trzcinowego,
- 4 łyżeczki posiekanego, świeżego tymianku,
- 4 łyżeczki soli morskiej,
- 2 łyżeczki zmielonego ziela angielskiego,
- 1 łyżeczka pieprzu kajeńskiego lub chilli,
- duża szczypta świeżo utartej gałki muszkatołowej,
- szczypta mielonych goździków.

## Wykonanie:

Dokładnie mieszamy wszystkie składniki, a następnie nacieramy powstałą mieszanką mięso na 2 godziny przed pieczeniem/grilowaniem. Jeśli jednak chcemy użyć panierki w przyszłości – świeży tymianek zastępujemy suszonym.

*\*Pomysł na panierkę, został zaczerpnięty z książki „Marinades & Rubs”*