רכיבים:

מספר חתיכות סטייק פרגית (לפי מספר הסועדים)

למרינדה:

1 כף צ׳ילי

1 כף סילאן

1 כף חרדל

מלח ופלפל שחור

פפריקה

שום כתוש

אופן ההכנה:

1. משרים את הפרגית ברכיבי המרינדה במשך לילה שלם.

2. שמים בגריל במשך 15 דקות בערך כל צד.