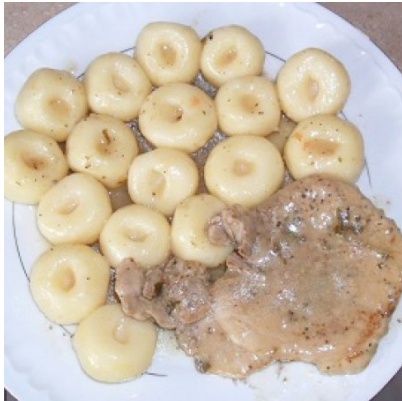


Karczek w marynacie jogurtowej



MOTOREK



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

karczek	40 dkg
jogurt naturalny	1/2 szkl
czosnek	2 ząbki
pieprz	
Kucharek przyprawa do potraw	
Zioła prowansalskie suszone Prymat	
olej do smażenia	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Umyte mięso osuszamy i kroimy na dwa kawałki. Delikatnie rozbijamy. Do miseczki dajemy jogurt naturalny, czosnek przeciśnięty przez praskę, pieprz, kucharek, zioła prowansalskie. Wszystko dokładnie mieszamy. Przygotowaną marynatą zalewamy rozbite mięso. Odstawiamy do lodówki na 1 godzinę. Po tym czasie rozgrzewamy olej na patelni i pieczemy mięso z dwóch stron. Następnie podlewamy wodą i dusimy. Na koniec doprawiamy do smaku.