

## Karkówka z rozmarynem i cytryną



### DORADCA SMAKU



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
POWYŻEJ 1H



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

#### Składnik główny:

**karkówka wieprzowa** 4 plastry

#### Dodatkowo:

**rozmaryn świeży** 3 gałązki

**czosnek** 2 ząbki

**oliwa** 3 łyżki

**cytryna** 2 sztuki

**Karkówka z grilla Prymat** 3-4 łyżeczki

**Sól morska jodowana drobnoziarnista Prymat** ok. 0,5 łyżeczki

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

#### Przygotowanie mięsa:

Mięso umyć i pokroić na 4 plastry każdy po około 150 gramów. Tak przygotowane plastry karkówki przełożyć do większej miski.

#### Przygotowanie marynaty:

Cytrynę (1) sparzyć i wycisnąć sok. Skórkę zetrzeć na drobnym oczku tarki. Gałązki rozmarynu drobno posiekać. Do miski wlać oliwę i połączyć ją z sokiem i skórką z cytryny, Przyprawą do karkówki, posiekany rozmarynem, przeciśniętym czosnkiem oraz solą.

Tak przygotowaną marynatą dokładnie natrzeć mięso z obu stron. Odstawić do lodówki na minimum 3 godziny, najlepiej na 10-12 h.

#### Smażenie mięsa:

Po tym czasie wyjąć mięso z marynaty (marynatę zachować) i przełożyć na rozgrzany ruszt. Grillować po kilka minut z każdej strony, na preferowany rodzaj wysmażenia mięsa.

Cytrynę przekroić na pół, skropić pozostałą marynatą i również grillować\* przez ok. 3-5 minut. Tak przygotowaną cytrynę skropić kotlety z karkówki bezpośrednio przez podaniem.

\* Przekrojoną cytrynę należy kłaść na grillu przeciętą stroną do ognia.

