

## marynata do mięsa



**JOLA1508**



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
1H



ILOŚĆ  
PORCJI  
5+

### SKŁADNIKI

<b>mięso bez kości</b>	1 kg
<b>olej</b>	2 łyżki
<b>czosnek</b>	3 ząbki
<b>wino białe wytrawne</b>	200 ml
<b>Majeranek suszony Prymat</b>	1 łyżka
<b>sól do smaku</b>	
<b>pieprz</b>	
<b>keczup pikantny</b>	2 łyżki
<b>sos sojowy</b>	2 łyżki
<b>cukier</b>	szczypta

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Mięso umyć. Czosnek przecisnąć przez praskę. Wymieszać z winem, olejem, sosem sojowym, keczupem i przyprawami. Do marynaty włożyć mięso, nakłuć je w paru miejscach widelcem i odstawić do lodówki na około 12 godzin, co jakiś czas obracając je. Upiec