Pikantna karkówka



MONIKA193

CZAS PRZYGOTOWANIA
30 MIN

ILOŚĆ PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

karkówka	1 kg
oliwa	1/4 szklanki
mielona kolendra	2 łyżeczki
sos tabasco	do smaku
przecier pomidorowy	1 łyżka
Gorczyca biała cała Prymat	1 mielona

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Mięso pokroić w poprzek włókien na cienkie plastry. Oprószyć z obu stron solą i pieprzem. Przygotować marynatę: oliwę wymieszać, z kolendrą i gorczycą, dodać 5 kropli tabasco, czosnek przeciśnięty przez praskę i przecier pomidorowy. wymieszać. Marynatą polać karkówkę, odstawić na 30 minut do lodówki. Mięso osączyć, piec na rozgrzanym ruszcie 30 minut, stale obracając i skrapiając pozostałą marynatą. Przed podaniem posypać oregano.