

Karkówka w musztardzie z sosem czosnkowym



MONIKA193



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Musztarda francuska Prymat	2 łyżki
keczup	1 łyżka
olej	2 łyżki
sól, pieprz	do smaku
Na sos:	
jogurt naturalny	100 ml
ser feta	5 dkg
czosnek	2 ząbki
sól, pieprz, grubo mielony pieprz,	do smaku
kawałek świeżego ogórka, listki mięty	
kotlety schabowe	4 (z karkowego)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kotlety opłukać, osuszyć, lekko rozbić, oprószyć solą i pieprzem. Musztardę wymieszać z keczupem i olejem, marynatą posmarować kotlety. Włożyć do szklanego naczynia, owinać folią spożywczą, wstawić na 2-3 godziny do lodówki. Sos: ząbki czosnku obrać, zmiążdżyć w prasce. Ser feta pokruszyć, rozetrzeć z jogurtem. Połączyć z czosnkiem, doprawić solą i pieprzem, schłodzić. Sos poporcjować do małych naczynek, ozdobić plasterkami świeżego ogórka i listkami mięty, oprószyć grubo mielonym pieprzem. Kotlety osączyć z marynaty, kłaść na ruszcie grilla i piec po 3 minuty z każdej strony. Podawać z sosem czosnkowym.