

Karkówka w marynacie z oregano



MONIKA193



CZAS
PRZYGOTOWANIA
1H



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

miód	1 łyżka
sos sojowy	1 łyżka
olej	1 łyżka
oliwa	3 łyżki
mieszane sałaty	100 gram
sok z cytryny	3 łyżki
bazylia	1 łyżka
koperek	1 łyżka
tymianek	1 (posiekany)
natka pietruszki	1 (posiekana)
oregano	1 (posiekane)
ocet	1 łyżka
kotlety schabowe	4 (z karkowego)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Umyte i osuszone mięso ułóż w szerokim naczyniu. Z miodu, sosu sojowego, octu z białego wina i oleju przygotuj marynatę. Dodaj do niej drobno posiekane zioła: natkę, tymianek i oregano. Przypraw solą i pieprzem. Mięso polej marynatą, odstaw na 2 godziny. Z soku z cytryny, pozostałych ziół i oliwy przygotuj sos winogret. Dokładnie wymieszaj z sałatą. Mięso piecz na średnio rozgrzanym ruszcie po 5 minut z każdej strony, podawaj z sałatą.