

Karkówka wieprzowa w marynacie z ketchupu



LURANUK



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



IŁOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

olej	4 łyż
keczup pikantny	6 łyż
czosnek	5 ząbków
Zioła prowansalskie suszone Prymat	
jałowiec	4 szt
karkówka	80 bez kości

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Olej wymieszaj z keczupem, wyciśniętym przez praskę czosnkiem oraz przyprawami. Mięso umyj, podziel na 4 kotlety. Rozbij tłuczkiem. Włóż do przygotowanej marynaty i wstaw do lodówki na 4 godz. Następnie smaż na rozgrzanym ruszcie po 12 min z każdej strony lub grilluj.