

Doradca Smaku, odc. 39: Trio z mięsa w przyprawach



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

Lista składników

karkówka 300 g

cielęcina 300 g

boczek wędzony 200 g

ogóreczki konserwowe

chrzan tarty

Marynata do karkówki

tymianek

oregano

Zioła prowansalskie suszone Prymat

czosnek 1 ząbek

oliwa

Musztarda rosyjska Prymat

Sól morską jodowaną drobnoziarnistą Prymat

Pieprz czarny mielony Prymat

Marynata do cielęciny

Chili pieprz cayenne mielone Prymat

Kminek mielony Prymat

oliwa

Sól morską jodowaną drobnoziarnistą Prymat

Pieprz czarny mielony Prymat

Sos

keczup łagodny 4 łyżki

woda 20 ml

miód 3 łyżki

Musztarda rosyjska Prymat

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Na początku przygotowujemy marynatę do karkówki. Do miski wsypujemy po szczypcie ziół prowansalskich, tymianku i oregano. Czosnek kroimy w drobną kosteczkę i dorzucamy do miski. Dolewamy odrobinę oliwy z oliwek i dodajemy łyżeczkę musztardy rosyjskiej. Całość dokładnie mieszamy.
- KROK 2 Karkówkę doprawiamy solą, mielonym pieprzem i dokładnie nacieramy marynatą z obu stron.
- KROK 3 Cielęcinę posypujemy solą i mielonym pieprzem. Obtaczamy w oliwie z oliwek i posypujemy kminkiem mielonym i chili. Następnie kroimy boczek w grube plastry.
- KROK 4 Rozpoczynamy grillowanie mięs. Na rozgrzanego grilla wkładamy najpierw cielęcinę i grillujemy ją z obu stron łącznie przez ok. 4 minuty.
- KROK 5 Po tym czasie mięso wykładamy do naczynia żaroodpornego i wstawiamy do rozgrzanego do 180 stopni C piekarnika. W tym czasie na grilla wrzucamy karkówkę i również grillujemy ok. 4 minuty z obu stron. Następnie dokładamy karkówkę do piekarnika.
- KROK 6 W tym czasie grillujemy boczek przez ok. 4-5 minut i przygotowujemy sos. Do gorącego rondelka wlewamy 20 ml wody i czekamy aż zacznie się gotować. Wrzucamy 4 łyżki keczupu oraz 2-3 łyżki miodu. Mieszamy.
- KROK 7 Dodajemy 1-2 łyżeczki musztardy.
- KROK 8 Szykujemy talerze dekorując je świeżymi pomidorkami cherry, ogórkami konserwowymi i ziołami. Przygotowujemy trzy miseczki na sosy: przygotowany wcześniej sos miodowo-keczupowy, chrzan i musztardę rosyjską. Kawałki mięsa układamy obok siebie na talerzu i podajemy. Bon appetit!