

Miodowa karkówka z grilla z ziloną sałatką



ASIK32



CZAS
PRZYGOTOWANIA
1H



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

Marynata

olej	60 ml
miód	2 łyżeczki
Papryka słodka mielona Prymat	1 łyżeczka
Papryka ostra mielona Prymat	1/2 łyżeczki
Rozmaryn suszony Prymat	1/2 łyżeczki
cząber	1/2 łyżeczki
ząbki czosnku	4 szt
sól	do smaku
Pieprz czarny mielony Prymat	do smaku

Sałatka

rukola	1/2 szklanki
sałata masłowa	6-8 liści
śmietana 18 proc	4 łyżki

Pozostałe składniki

karkówka	400 g (2 plastry)
-----------------	-------------------

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Karkówkę rozbić tłuczkiem z obu stron.
- KROK 2 Przygotować marynatę: w naczyniu wymieszać olej, miód, słodką paprykę, ostrą paprykę, roztarty w moździerzu rozmaryn, cząber suszony, przeciśnięty przez prasę czosnek, sól, pieprz czarny mielony. Włożyć do marynaty karkówkę i dobrze wymieszać. Zamknąć szczelnie naczynie i włożyć do lodówki na min. 12 godzin.
- KROK 3 Sałatę lodową i rukolę umyć i rozdrobnić na mniejsze kawałki. Wymieszać.
- KROK 4 Karkówkę wyjąć z marynaty i grillować przez ok. 15 minut z obu stron.
- KROK 5 Mięso przełożyć na talerz oraz sałatkę polaną gęstą śmietaną.