

Karkówka z czarnej świnii iberyjskiej z frytkami z batatów



TOMLEN06



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

karkówka	3 kotlety
batat	2
czosnek	3 ząbki
Musztarda francuska Prymat	1,5 łyżki
miód	1 łyżka
sól	
pieprz	
tymianek	
oliwa	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Mięso umyć, osuszyć ręcznikiem papierowym. Musztardę z miodem i pieprzem wymieszać i natrzeć kotlety. Odstawić na dwie godziny.

Batata i czosnek obrać. Batata pokroić na frytki a czosnek w plasterki. Włożyć do miski, dodać dwie łyżki oliwy, tymianek sól i pieprz. Wymieszać razem i ułożyć na blasze. Włożyć do piekarnika nagrzanego do 200 C opcja grill na 30 minut. W trakcie pieczenia od czasu do czasu przemieszać, by się równo przypiekły ze wszystkich stron. Pod koniec czasu pieczenia frytek rozgrzać patelnię grillową, wlać łyżkę oliwy i przygotowane wcześniej kotlety smażyć krótko na ostrym ogniu, około 2 minuty z każdej strony. Podawać z frytkami z batatów i warzywami gotowanymi na parze.