

## Karkówka po męsku



**BERYS18**



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
30 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

|                         |             |
|-------------------------|-------------|
| <b>miód</b>             | 1 łyżka     |
| <b>czosnek</b>          | 2 ząbki     |
| <b>ocet balsamiczny</b> | 125 ml      |
| <b>oliwa</b>            | 200 ml      |
| <b>sól, pieprz</b>      |             |
| <b>karkówka</b>         | 1 bez kości |

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Obierz i rozdrobnij ząbki czosnku.

W misce wymieszaj oliwę z octem.

Do wymieszanej oliwy dodaj rozdrobniony czosnek - powstaje tzw. marynata.

Mięso dokładnie opłucz, osusz, a następnie pokrój w plastry.

Każdy plaster posyp delikatnie solą i pieprzem - z obu stron.

Pozostaw plastry na talerzu na okkoło 1,5 minuty.

Po tym czasie włóż plastry do wcześniej przygotowanej marynaty na około 3 godzinki.

Wymoczone mięso po 3 godzinach możesz już układać na dobrze rozgrzanym grillu.

Do marynaty, która zostanie po wyjęciu mięsa, dodaj miód.

Co jakiś czas posmaruj smażące się mięso marynatą.