

ziołowa karkówka z grila



MARTALOBOS



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

karkówka	1 kg
musztarda	1 łyżka
ząbki czosnku	4 szt
gin	50 ml
miód	1 łyżka
majeranek	2 łyżki
tymianek	2 łyżki
rozmaryn	1 łyżka
olej	100 ml
sól, pieprz	do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Karkówkę dzielimy na kotlety, po ok. 150 g każdy. każdy kotlet lekko rozbijamy tłuczkiem. Przygotowujemy marynatę.

Łączymy ze sobą, olej, musztardę, gin, dodajemy posiekany czosnek, miód i pozostałe przyprawy. Mięso nacieramy solą i pieprzem i następnie wkładamy do marynaty. Całość bardzo dokładnie mieszamy. Mięso odkładamy w chłodne miejsce na minimum 2 h. Kotlety wyjmujemy z marynaty, kładziemy na rozgrzanym grilu i smażymy z każdej strony po ok. 5 min.