

Miodowa karkówka



NINA6



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

kotlety z karkówki	4 szt
łyżki miodu	2
łyżki sosu barbecue lub keczup	2
sok z cytryny	do smaku
sól	do smaku
pieprz	do smaku
Grill przyprawa klasyczna Prymat	do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kotlety lekko rozbijamy. Miód mieszamy z sosem barbecue lub keczupem, sokiem z cytryny i olejem. Mięso opruszamy solą i pieprzem, smarujemy przygotowaną wcześniej marynatą. Wkładamy do zamykanego pojemnika i wstawiamy do lodówki na 1-2 godz. Po wyjęciu kotlety układamy na ruszcie grilla posypujemy przyprawą do grilla i pieczemy aż się zarumieni z każdej strony.