



Grillowana karkówka z frytkami i buraczkami



65 min.



4 os.



570 kcal/os.



ok.5.80zł/os.

Składniki

- karkówka wieprzowa bez kości - 600 g
- frytki mrożone - 1 opak.
- majonez - 4 łyżki
- suszony pomidor - 2 szt.
- buraczki tarte - 1 opak.
- jogurt grecki - 4 łyżki
- przyprawa do karkówki - 1 opak.
- olej - 4 łyżki
- czosnek - 4 ząbki
- musztarda - 2 łyżki
- miód - 1 łyżka
- masło - 2 łyżki
- cebula - 1 szt.
- posiekany szczypiorek - 1 łyżka
- sól - 1/2 łyżeczki
- pieprz - 1/2 łyżeczki

Sposób przygotowania

Mięso oczyścić, umyć i osuszyć. Podzielić na 4 plastry.

Z przyprawy do karkówki, oleju, drobno posiekanych 2 ząbków czosnku, musztardy i miodu przygotować marynatę, a następnie obtoczyć w niej mięso i odstawić do lodów.

Frytki przygotować według przepisu na opakowaniu. Cebulę obrać i pokroić w drobną kostkę. Masło rozpuścić na patelni i zeszklić na nim cebulę. Dodać buraczki zasmażane i razem podsmażyć. Dopraw do smaku solą i pieprzem.

Karkówkę usmażyć na patelni grillowej z każdej strony po kilka minut, aż będzie miękka. Z majonezu, jogurtu, 2 posiekanych ząbków czosnku, drobno pokrojonych pomidorów suszonych i szczypiorku przygotować sos. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Karkówkę podawać bezpośrednio po przygotowaniu z frytkami i buraczkami. Obok w naczyniu podać sos. Smacznego!

