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 oczyść, umyj i osusz. Podziel na 4 plastry.

Z przyprawy do karkówki, oleju, drobno posiekanych 2 ząbków czosnku, musztardy i miodu przygotuj marynatę, a następnie obtocz w niej mięso i odstaw do lodów.

Frytki przygotuj według przepisu na opakowaniu. Cebulę obierz i pokrój w drobną kostkę. Masło rozpuść na patelni i zeszklij na nim cebulę. Dodaj buraczki zasmażane i razem podsmaż. Dopraw do smaku solą i pieprzem

Karkówkę usmaż 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 przygotuj sos. Dopraw do smaku solą i pieprzem.Karkówkę podawaj bezpośrednio po przygotowaniu z frytkami i buraczkami. Obok w naczyniu podaj sos. Smacznego!