



Sposób przygotowania

Mięso pokrój w plastry o grubości ok. 1 cm. W misce wymieszaj musztardę, oliwę, przyprawę do grilla, goździki i pieprz.

Pokrojone mięso włóż do miski z marynatą i dokładnie wymieszaj. Odstaw na kilka minut.

Przygotuj sos tzatziki. Ogórka zetrzyj na tarce. Posiekaj miętę. Wszystkie składniki wymieszaj z sosem czosnkowym oraz przyprawą.

Umyte, nieobrane ziemniaki pokrój na ćwiartki. Dopraw solą i pieprzem. Ułóż na ruszcie i grilluj razem z zamarynowanym wcześniej mięsem do momentu, gdy uzyskają odpowiednią miękkość. Na talerz połóż plaster karkówki, obok mięsa podaj upieczone ziemniaki, serwuj razem z tzatzikami. Smacznego!

Grillowana karkówka z musztardą i tzatzikami



10 min + smażenie
20 min



4 os.



480 kcal/os.



5,40
zł/os.

Składniki

- 400 g karkówka
- 1 kg ziemniaki
- 0.5 szklanki sos czosnkowy
- 1 łyżka przyprawa do grilla
- 1 opak. przyprawa do sosu tzatziki
- 1 opak. musztarda
- 6 szt. goździk
- 1 pęczek świeża mięta
- 2 szt. ogórek zielony
- 2 łyżki oliwa
- 1 łyżka pieprz
- 1 szczypta sól