



Karkówka z trzema sosami i sałatką



45 min.



4 os.



490 kcal/os.



ok 7.30 zł/os.

Składniki

- karkówka - 800 g
- rzodkiewka - 1 pęczek
- papryka słodka
- mielona - 1 łyżeczka
- przyprawa do karkówki - 2 łyżeczki
- olej - 3 łyżki
- jogurt naturalny gęsty - 0,5 szkl.
- majonez - 3 łyżki
- suszone pomidory - 2 szt.
- posiekany koperek - 2 łyżki
- chrzan tarty - 2 łyżki
- kwaśna śmietana - 3 łyżki
- ketchup łagodny - 3 łyżki
- duży pomidor - 1 szt.
- posiekany szczypiorek - 2 łyżki
- czosnek - 4 ząbki
- ogórek konserwowy - 2 szt.
- mix sałat - 1 opak.
- ogórek świeży - 1 szt.

Sposób przygotowania

Mięso umyj i osusz. Pokrój na plastry grubości ok. 1,5 cm. Rozbij tłuczkiem.

Dwa ząbki czosnku drobno posiekaj, wymieszaj z solą, papryką, przyprawą do grilla oraz olejem. Marynatą natrzyj dokładnie mięso i odstaw je do lodówki.

Pozostały czosnek i suszone pomidory drobno posiekaj. Dodaj jogurt, majonez i koperek. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Chrzan połącz ze śmietaną. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Pomidora sparz, obierz ze skórki i usuń z niego gniazdo nasienne. Ogórki konserwowe i pomidora pokrój w drobną kostkę, a następnie wymieszaj z ketchupem i szczypiorkiem. Mix sałat połącz z pokrojonym w plasterki ogórkiem i posiekanymi rzodkiewkami. Zalej sosem fix przygotowanym według przepisu na opakowaniu.

Kotlety grilluj na dobrze rozgrzanym ruszcie po kilka minut z każdej strony. Podawaj od razu po przygotowaniu. Grillowaną karkówkę ułóż na talerzu obok sałatki. W osobne naczynia wlej sosy. Smacznego!

- sos fix do sałatek - 1 opak.
- sól - 1 łyżeczka
- pieprz - 1 łyżeczka