



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. Opraw 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.



4 os.



480 kcal/os



5.40 zł/os.

Składniki

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