



Tekst i zdjęcie: **klosek1981** - Młodszy Kucharz (250)

Karkówka z patelni

Przepis zaczerpnięty ze strony Macieja Kuronia.

Pyszota...

Czas przygotowania: do 1 godziny

Stopień trudności: Średnie

Pora dnia: Obiad

Sposób przygotowania: smażone

Liczba porcji: dwie

Składniki:

- cząber, 1 szczypta
- tymianek, 1 szczypta
- majeranek, 1 szczypta
- ząbek czosnku, 2 szt.
- sok z cytryny, 3 łyżk.
- sos sojowy, 3 łyżk.
- miód, 2 łyżk.
- karkówka, 500 g

Sposób przygotowania:

Karkówkę myjemy, dzielimy na 3-4 kotlety i zbijamy pięścią. Przygotowujemy zalewę: miód, sos sojowy, sok z cytryny, czosnek, przyprawy i sól i pieprz. Wszystko mieszamy, a następnie zanurzamy mięsko i wstawiamy na co najmniej 2godz. do lodówki. Finalnie smażymy lub grillujemy. Wypróbowane z frytkami i zieloną sałatą. Polecam

