

KARKÓWKA

pieczona



 **100**
minut

9g

Instrukcja

Składniki

- 1 kg karkówki
- 2 łyżki oleju lnianego
- 1 łyżeczka ziół prowansalskich
- 1 łyżeczka lubczyku
- 1 łyżeczka majeranku
- 1 łyżeczka bazylii
- 1 łyżeczka papryki ostrej
- 1 łyżeczka mielonych ziaren kolendry
- 1 łyżeczka tymianku
- 1 łyżeczka przyprawy do grilla
- 6 ząbków czosnku

- 1 Mięso umyj i osusz
- 2 Do miseczki wlej olej i dodaj wszystkie przyprawy, dokładnie wymieszaj i natrzyj mięso marynatą. Czosnek obierz i przekrój na połówki
- 3 Nożem ponacinaj mięso tak, aby zmieścić w szparach połówki czosnku
- 4 Mięso zawiń w folię aluminiową i pozostaw w lodówce na noc. Na następny dzień wyjmij mięso z lodówki i włóż do piekarnika nagrzanego do 190 stopni i piecz przez 80 minut

Węglowodany netto
9g

Tłuszcz
164g

Białko
190g