



Soczysta karkówka

(4 PORCJE)



Program opiekanie
180°C – 20 min

Składniki:

Karkówka wieprzowa	1 kg
Oliwa z oliwek	4 łyżki
Czosnek	2 ząbki
Tymianek świeży	gałązka
Rozmaryn świeży	gałązka
Sól	do smaku
Pieprz	do smaku
Papryka słodka	2 łyżeczki
Cebula suszona	1 łyżeczka
Oregano suszone	1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

- Karkówkę dokładnie umyj i osusz.
- Czosnek obierz i pokrój w talarki.
- Do miski dodaj oliwę z oliwek, przygotowany czosnek, zioła i przyprawy.
- Wymieszaj i odstaw.
- Mięso pokrój na kawałki.
- Mięso dodaj do miski i dokładnie obtocz marynatą.
- Pozostaw mięso w marynacie 30 min.
- Umieść mięso w air fryer.
- Użyj programu opiekanie temperatura 180 stopni czas 20 minut.

Etapy gotowania

