# Karczek w jogurcie

data aktualizacji: 2020.05.16  autor: Redakcja



**Składniki:**

- 1 kg karczku

**Jogurtowa marynata:**

- 18 dag jogurtu naturalnego
- 2-3 łyżki curry
- 2 łyżki miodu
- sos sojowy
- rozmaryn
- zioła prowansalskie
- sól
- pieprz

**Sposób wykonania:**

Karczek wieprzowy opłukać, osuszyć, pokroić w plastry i przełożyć do dużej miski.

Do miseczki przełożyć jogurt naturalny. Dodać do niego curry, miód, kilka kropli sosu sojowego, szczyptę rozmarynu, ziół prowansalskich, soli i pieprzu do smaku. Razem wymieszać i jogurtową marynatą polać plastry karczku. Całość razem wymieszać i włożyć do lodówki na 24 godziny. Potem grillować.

Źródło: https://eglos.pl/aktualnosci/item/35538-karczek-w-jogurcie