

Grillowana pierś z kurczaka w marynacie



MARTYNA94



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

pierś z kurczaka	1 połówka
miód	1 łyżka
sos sojowy	1 łyżka
olej	1 łyżka
Pieprz czarny mielony Prymat	
Papryka słodka mielona Prymat	
Zioła prowansalskie suszone Prymat	
Czosnek suszony Prymat	
ryż	100-150 g
Kurkuma mielona Prymat	
brokuły	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Przygotować marynatę do mięsa: wymieszać olej z miodem i sosem sojowym oraz przyprawami. Pierś opłukać, odkroić tłuszcz, żyłki itp, przekroić na pół jak na kotlety, lekko roztluc. Obtoczyć w marynacie. Włożyć do lodówki pod przykryciem na 15 minut. Po tym czasie, zawinąć każdy kawałek w folię aluminiową. Piec na grillu elektrycznym aż się zrumienią (zazwyczaj 4 minuty). Ryż ugotować zgodnie z przepisem na opakowaniu, wymieszać z kurkumą dla koloru. Brokuły ugotować (wrzucić różyczkami do dołu do gotującej się wody, gotować 3-5 minut aż będą miękkie).