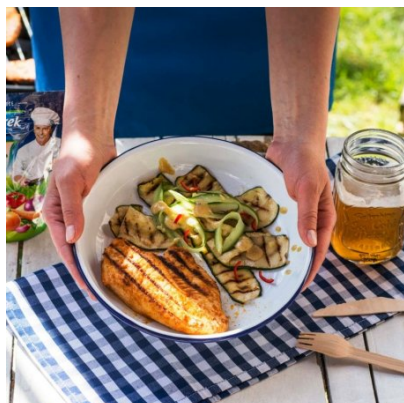


Grillowana pierś z kurczaka zagrodowego z sałatką cukinii



KUCHAREK_PL



CZAS
PRZYGOTOWANIA
45 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Składniki:

pierś z kurczaka zagrodowego 4 sztuki

Na marynatę:

musztarda sarepska 1 łyżka

miód wielokwiatowy 1 łyżka

przyprawa uniwersalna Kucharek 2 łyżeczki

papryka słodka mielona łyżeczka

olej rzepakowy 1/2 szklanki

Na sałatkę:

ogórek 1 sztuka

cukinia 1 sztuka

papryczka chilli 1 sztuka

natka kolendry 1 pęczek

oliwa 1/2 szklanki

musztarda sarepska 1 łyżeczka

sok z cytryny z 1/2 owocu

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Filety z kurczaka lekko rozbić.

Wszystkie składniki marynaty łączymy, wkładamy mięso i marynujemy.

Pokroić w paski ogórka, cukinię, papryczkę chili. posiekać kolendrę. Wszystkie składniki sałatki wkładamy do miski, zalewamy oliwą z musztardą, sokiem z cytryny, doprawiamy do smaku i mieszamy.

Piersi grillujemy na rozgrzanym grillu z każdej strony na złoty kolor i kroimy w plastry.

Sałatkę układamy na talerzu i dodajemy zgrillowanego kurczaka.