

## Grillowane ziołowe filety



### BEATRIS



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
30 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

<b>pierś z kurczaka podwójna</b>	1 sztuka
<b>ziona prowansalskie</b>	1 łyżeczka
<b>oregano</b>	1/2 łyżeczki
<b>bazylia otarta Prymat</b>	1/2 łyżeczki
<b>rozmaryn</b>	1 szczypta
<b>tymianek</b>	1 szczypta
<b>przyprawa do kurczaka</b>	2 łyżeczki
<b>sól</b>	1/2 łyżeczki
<b>olej</b>	5 łyżeczek

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

#### Kroki postępowania

- KROK 1 Każdy filet przeciąć wzdłuż, żeby otrzymać cztery płyty mięsa.
- KROK 2 Czosnek przecisnąć przez praszkę, przełożyć do miski. Dodać do niego wszystkie ziona, sól, przyprawę do kurczaka i olej.
- KROK 3 Wszystko dokładnie wymieszać.
- KROK 4 Przygotowaną marynatą dokładnie natrzeć mięso i odłożyć do lodówki na ok. 2 godziny.
- KROK 5 Po tym czasie zamarynowane mięso kłaść na rozgrzany grill lub patelnię grillową.
- KROK 6 Grillować na rumiano z obu stron.