

## Grillowany filet z kurczaka



### IDEALME



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
15 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
1 - 2

### SKŁADNIKI

- pierś z kurczaka** 2
- oliwa**
- tymianek**
- sól morska**
- pieprz zielony**
- papryka słodka mielona**
- papryka ostra Prymat**
- czosnek**

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

#### Kroki postępowania

- KROK 1** Piersi myjemy, osuszamy, kroimy na mniejsze plastry a następnie smarujemy solą, pieprzem, świeżo wyciśniętym czosnkiem i tymiankiem.
- KROK 2** Następnie wkładamy do marynaty złożonej z oliwy, papryki ostrej i słodkiej. Wkładamy do lodówki na 30 minut.
- KROK 3** Rozgrzewamy patelnię grillową i grillujemy po 5-6 minut z obu stron, gdy będą rumiane i nabiorą charakterystycznych pasków to znaczy że są gotowe :)