

Grillowany kurczak po tajsku



CZEKOLADKA_M



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

filet z kurczaka	700 g
czosnek	2 ząbki
sos sojowy	2 łyżki
sok z limetki	2 łyżki
cukier brązowy	2 łyżeczki
oliwa	2 łyżki
Pieprz czarny mielony Prymat	1/2 łyżeczki
ogórek	1 szt
natka pietruszki	1 pęczek

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Mięso umyć, osuszyć i pokroić jak na kotlety. Rozbić na dość grube plastry. Ułożyć w pojemniku. Sok z limonki wymieszać z sosem sojowym, oliwą z oliwek, 2 łyżkami obsypki kaukaskiej, pieprzem i cukrem. Dodać obrany i przeciśnięty przez praskę czosnek. Wymieszać. Marynatą zalać mięso, dokładnie wymieszać. Zamknąć (najlepiej w pojemniku próżniowym) i odstawić na godzinę do lodówki. Następnie mięso wyjąć z marynaty, opiekać na grillu przez około 20 minut. W między czasie obracać mięso i smarować pozostałą marynatą. Następnie zdjąć z grilla i pokroić w 2cm paski. Podawać ze świeżym ogórkiem i posiekaną natką pietruszki.