

Jogurtowa pierś z kurczaka prosto z grilla



POISON1988



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

pierś z kurczaka	3 sztuki
jogurt grecki	250 ml
sok z cytryny	2-3 łyżki
czosnek	2-3 ząbki
Przyprawa curry orientalna Prymat	1,5 łyżeczki
Papryka słodka mielona Prymat	1,5 łyżeczki
tymianek	2 łyżeczki
sól	do smaku
pieprz	do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 W miseczce przygotowujemy marynatę w tym celu mieszamy razem:
- jogurt typu greckiego,
 - tymianek,
 - curry,
 - paprykę słodką,
 - czosnek (starty na drobnej tarce),
 - sok z cytryny,
 - około pół łyżeczki soli
 - około pół łyżeczki pieprzu
- Wszystko razem mieszamy.

KROK 2 Pierś z kurczaka myjemy i rozcinaamy nożem na plastry grubości około 1 cm. Na dno naczynia w którym pierś będzie się marynowała wykładamy naszą marynatę, układamy kilka plastrów piersi obok siebie, znowu smarujemy marynatą i tak przekładamy każdą warstwę.

Zakrywamy wierzch naczynia w którym będzie się marynowała i wkładamy do lodówki na minimum 4 godziny (najlepiej na całą noc).

Po tym czasie nadmiar marynaty ściągamy z piersi i rozpalamy grilla.

KROK 3 Pieczemy na grillu z dwóch stron aż obie będą zarumienione.

SMACZNEGO :)