

Kurczak smażony w ziołach i jogurcie



ELFICZNA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

kurczak	3 piersi
jogurt naturalny	1 kubeczek
sól	
pieprz	
czosnek	2 ząbki
Koperek suszony Prymat	
Majeranek suszony Prymat	
olej	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Każdą pierś z kurczaka rozcinam na 3 mniejsze kawałki. W misce mieszam jogurt z przyprawami. Czosnek wyciskam i dodaję do jogurtu. Piersi z kurczaka zanurzam w jogurcie i zostawiam w lodówce na ok godzinę. Smażę na rozgrzanym oleju aż mięsko będzie miękkie i zarumieni się z obu stron.