

Kurczak w marynacie miodowo-musztardowej



RENATAZ-ET



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

kurczak	1/2 szt
miód	1 łyżka
Musztarda francuska Prymat	2 łyżki
czosnek	2 ząbki
olej	2-3 łyżki
ocet winny	2 łyżki
sól	do smaku
pieprz	do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1** Płynny miód wymieszać z musztardą, octem, olejem, przeciśniętym przez praskę czosnkiem, solą i pieprzem. Umyte mięso pokroić na porcje, (naciąć w kilku miejscach). Dokładnie natrzeć marynatą, ułożyć w misce, przykryć folią i odłożyć w chłodne miejsce przynajmniej na 1 godzinę.
- KROK 2** Następnie mięso ułożyć w brytfannie lub naczyniu żaroodpornym, oprószyć papryką, przykryć folią aluminiową i włożyć do piekarnika.
- KROK 3** Piec w temp 200 stopni około 50-55 minut, polewając od czasu do czasu powstałym sosem. Po pół godzinie usunąć folię, piec aby mięso ładnie się zrumieniło.