

Pieczone udka z kurczaka w marynacie jogurtowo-miodowej na ostro



DIANA RUSIŁOWICZ



CZAS
PRZYGOTOWANIA
POWYŻEJ 1H



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Składniki:

podudzia z kurczaka	8 sztuk
Marynata:	
jogurt naturalny	3 łyżki
miód	1 łyżka
papryka ostra mielona	1.5 łyżeczki
papryka słodka	1 łyżeczka
zioła prowansalskie	1 łyżeczka
sól	1.25 łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Wszystkie składniki marynaty należy dokładnie wymieszać. Powstałą mieszanką dokładnie pokryć uprzednio umyte i osuszone kawałki kurczaka. Całość wstawić do lodówki na kilka godzin, a najlepiej na całą noc. Po tym czasie mięso przełożyć do naczynia żaroodpornego, poleć marynatą, w której przebywało i przykryć folią aluminiową. Udka należy piec w rozgrzanym piekarniku około 60-90 minut w 180 stopniach. W trakcie mięso obrócić na drugą stronę, a pod koniec pieczenia zdjąć folię, aby skórka nabrała złocistego koloru.