

Piersi kurczaka a`la gyros



YVONNE



CZAS
PRZYGOTOWANIA
1H



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

piers z kurczaka	30 dkg
Marynata gyros:	
Papryka słodka mielona Prymat	1/8 łyżeczki
Majeranek suszony Prymat	1/8 łyżeczki
Kolendra cała Prymat	1/8 łyżeczki
Rozmaryn suszony Prymat	1/8 łyżeczki
Gałka muskatołowa mielona Prymat	1/8 łyżeczki
sól	1/8 łyżeczki
oliwa	2 łyżki
Czosnek suszony Prymat	1/8 łyżeczki
Chili pieprz cayenne mielone Prymat	1/8 łyżeczki
Pieprz czarny mielony Prymat	1/8 łyżeczki
Owoc jałowca cały Prymat	1 szt
Gorczyca biała cała Prymat	1/8 łyżeczki
ocet jabłkowy	1/4 łyżeczki
Ziele angielskie mielone Prymat	1/8 łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Składniki marynaty wrzucamy do blendera i dokładnie rozdrabniamy. Piersi kroimy w ukośne plastry o grubości ok. 1 cm, lekko rozbijamy drewnianym tłuczkiem lub trzonkiem noża, smarujemy marynatą i odstawiamy do lodówki na min. 1 godz. (najlepiej na noc).

Na patelni rozgrzewamy oliwę, piersi oskrobujemy tępą stroną noża z marynaty i smażymy po 3 minuty z każdej strony.

