

Udka kurczaka



KATARZYNA/KATE1980



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

udka z kurczaka	4-6
olej	1/3 szklanki
sos sojowy	1/2 szklanki
sok ananasowy	4 łyżki
ostra musztarda	1 łyżeczka
Glazura:	1/2 szklanki
dżem ananasowy	1/2 szklanki
marynata	1/2 szklanki
sok ananasowy	1/2 szklanki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Najpierw przygotować marynatę. Następnie zalać nią umyte i osuszone udka. Ostawić do lodówki na ok. 3-4 godzin. W miseczce po marynacie zmiksować składniki glazury. Zamarynowane udka posmarować glazurą. Piec w piekarniku lub na grillu.