

Pikantne piersi kurczaka



BEATA77



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

pojedynczych piersi	6
octu winnego	2 łyżki
sosu sojowego	2 łyżki
keczupu	2 łyżki
czubata łyżeczka musztardy	
płaska łyżeczka ostrej papryki	
płaska łyżeczka cukru	
kolendra	
szczypta tymianku	
cebulka	
sól	
olej	6 łyżek

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Z oleju, octu, sosu sojowego, musztardy, keczupu, ziół i soli zrobić marynatę. Cebulę drobno posiekać i wymieszać ze wszystkimi składnikami. Można dodać zgnieciony ząbek czosnku. Uważać z tymiankiem, bo ma bardzo intensywny aromat i może zagłuszyć pozostałe smaki, dać go tylko szczyptę. Umyte piersi włożyć do marynaty, dokładnie wymieszać i wstawić do lodówki na 3 godziny.
Piec na grillu
na specjalnych tackach z dziurkami po około 10 minut z każdej strony.

Piersi z tej marynaty wychodzą naprawdę fantastyczne.