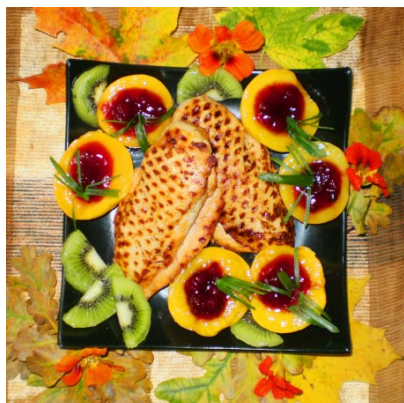


Brzoskwińowe piersi z kurczaka z patelni grillowej :



BABCIAGRAMOLKA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

1 duża pierś z kurczaka (podwójna), 2 łyżki oliwy, 1 łyżeczka sosu sojowego, ½ łyżeczki mielonego pieprzu

1 łyżeczka mielonej papryki , 1 łyżeczka miodu , 6 małych połówek brzoskwiń z syropu

6 łyżeczek konfitury z żurawiny do mięs , ½ szklanki syropu z brzoskwiń

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Pierś przekroić na pół w poprzek . Wymieszać oliwę z przyprawami i natrzeć pastą mięso . Wstawić w zamkniętym pojemniku do lodówki (na całą noc -minimum 3 godziny) . Rozgrzać patelnię grillową i piec mięso po 5 minut z każdej strony Przykryte pokrywką) .Potem podlać mięso kilkoma łyżkami syropu , przykryć i smażyć dalej ok. 5 minut . Odkryć - obrócić mięso na drugą stronę i znów podlać kilkoma łyżkami syropu i smażyć przykryte 5 minut .Dolać resztę syropu i dosmażyć pod przykryciem 10 minut przy lekko uchylonej pokrywce by syrop odparował prawie w całości . Tak przygotowane piersi nie są suche a mają wszelkie walory smakowe piersi grillowanych . .

Podawać jako przekąskę z grilla lub jako danie obiadowe (z ryżem na sypko lub ziemniakami pieczonymi) .