

Filety drobiowe



ALEKSANDRA54



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Nieduże filety z piersi kurczaka	4
Łagodna mielona papryka	
jabłka	4 kilka szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Marynata: 4 łyżki soku z cytryny, 4 łyżki oliwy z oliwek, sos sojowy do smaku, oregano, tymianek, imbir

Dokładnie wymieszać składniki. Mięso opłukać, wytrzeć, włożyć do marynaty na 2-3 godz., odstawić w chłodne miejsce, wyjąć, osączyć. Umyte jabłka pokroić na części, nie obierać, wyjąć gniazda nasienne, posmarować marynatą, przykryć, odstawić na 30 min.. Mięso ułożyć na ruszcie, grillować 20-30 min. Jabłka grillować 5-10 min., części ułożyć na upieczonych filetach, posypać papryką.