

sezamkowe podudzia



SYLWIA78



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

podudzia z kurczaka	8 szt
płynny miód	4 łyżki
sos sojowy	2-3 łyżki
sezam w ziarenkach	4 łyżki
sok z połowy cytryny	
pieprz	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Mieso płuczemy, osuszamy i wkładamy do miseczki. Miod łączymy z sosem sojowym, sokiem z cytryny, ziarenkami sezamu oraz szczyptą imbiru i pieprzu. Marynatą polewamy podudzia i mieszamy dokładnie aby mięso się pokryło. Przykrywamy i wstawiamy na 1 godzinę do lodówki. Na patelni rozgrzewamy olej, wkładamy zapanierowane mięso. Smazymy często obracając aby podudzia ładnie się zrumieniły ze wszystkich stron. Podajemy np. z ryżem.