

Pieczone zrazy drobiowe z ogórkiem i cebulą



JOLA91



CZAS
PRZYGOTOWANIA
1H



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

Marynata

jogurt naturalny	250 gram
Imbir mielony Prymat	1/4 łyżeczki
Papryka słodka mielona Prymat	1/2 łyżeczki
Przyprawa curry orientalna Prymat	1 łyżeczka
Czosnek suszony Prymat	1 łyżeczka
Liść lubczyku suszony Prymat	2 łyżeczki

Mięso

mięso z kurczaka	(udziec bez kości) 6 kawałków
sól	do oprószenia
ogórki kiszone	3 średnie
cebula biała	1 mała

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Kawałki mięsa lekko rozbijamy i solimy.
- KROK 2 Do jogurtu dodajemy imbir, paprykę, curry, czosnek granulowany i lubczyk. Mieszymy.
- KROK 3 Rozbite i przyprawione solą mięso przekładamy do jogurtowej marynaty i odstawiamy do lodówki na minimum 4 godziny (a najlepiej na całą noc).

KROK 4

Ogórki przekrawamy wzdłuż na pół, a cebulę dzielimy na 6 kawałków.

Na brzegu każdego kawałka mięsa kładziemy ogórka i cebulę, ciasno zwijamy (dla pewności można je zabezpieczyć nitką).

Gotowe zrazy układamy w naczyniu żaroodpornym razem z resztą marynaty, przykrywamy pokrywą lub folią aluminiową i pieczemy przez godzinę w temperaturze 180 stopni.

Na 15 minut przed końcem pieczenia Otwieramy naczynie, by mięso się lekko zrumieniło.