

piersi z kurczaka na grillu



MARCIN46



CZAS
PRZYGOTOWANIA
1H



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

sok z cytryny	1 łyżka
Sól czosnkowa jodowana Prymat	1 łyżka
Kolendra cała Prymat	1/2 łyżeczki
pierś z kurczaka	1/2 kg
oliwa	125 ml
ocet estragonowy	3 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Wymieszać wszystkie przyprawy z oliwą i zalać piersi i dać na 2 godziny do lodówki. Mięso będzie się marynować. Można raz obrócić w lodówce by się lepiej zrobiło. Następnie dajemy piersi na rozgrzany grill i pieczemy po 10 minut każdą stronę, polewając resztą marynaty. nie dłużej niż 25 minut bo się spieczą.