

Przepisy



Miodowa ćwiartka z kurczaka

 10 min + grillowanie 20 min

 4 os.

 460 kcal/os.

 3,60 zł/os.

Lista zakupów

- ćwiartka z kurczaka - 4 szt.
- pomidor - 2 szt.
- groszek w puszcze - 1 opak.
- ser mozzarella - 1 opak.
- olej - 4 łyżki
- sos sojowy - 2 łyżeczki
- miód - 2 łyżki
- czosnek - 4 ząbki
- papryczka chilli - 1 szt.
- ryż - 1,5 szklanki
- czerwona cebula - 1 szt.
- oliwa z oliwek - 4 łyżki
- świeża bazylia
- przyprawa do kurczaka - 1 łyżka
- sól - 1/2 łyżki
- pieprz - 1/2 łyżki

Krok 1.

Ćwiartki z kurczaka umyj i oczyść. Przygotuj marynatę, mieszając 4 łyżki oleju, 2 łyżki miodu, 4 posiekane ząbki czosnku, łyżkę przyprawy do kurczaka, pieprz, 2 łyżeczki sosu sojowego i posiekaną papryczkę chilli. Natrzyj marynatą mięso.



Krok 2.

Zamarynowane mięso odstaw na 15 minut, a następnie grilluj.



Krok 3.

Ryż ugotuj (zgodnie z instrukcją na opakowaniu), wymieszaj z groszkiem z puszki.



Krok 4.

Przygotuj sałatkę caprese – pokrój pomidory i cebulę, dodaj mozzarellę, posól, popierz i polej oliwą z oliwek. Udekoruj bazylią. Grillowanego kurczaka wyłóż na talerz z ryżem i sałatką. Smacznego!

