

Przepisy



Grillowane ćwiartki z cytryną i tymiankiem

 20 min. + grillowanie 40 min.

 4 os.

 490 kcal/os.

 3,50 zł/os.

Lista zakupów

- ćwiartka z kurczaka - 4 szt.
- cytryna - 1 szt.
- ząbek czosnku - 2 szt.
- posiekany świeży tymianek - 1 łyżka
- oliwa - 6 łyżek
- makaron (ulubiony) – 100 g
- cukinia średnia - 1 szt.
- papryka czerwona lub żółta - 1 szt.
- pomidorki koktajlowe - 150 g
- ser typu feta - 150 g
- zioła prowansalskie - 1 łyżka
- sól - 1 łyżka
- pieprz - 1 łyżka

Krok 1.

Mięso umyj i osusz. Oprósz solą i pieprzem.



Krok 2.

W misce wymieszaj sok z cytryny z drobno startą skórką, posiekanym tymiankiem, drobno posiekanym czosnkiem oraz 4 łyżkami oliwy z oliwek. Kurczaka dokładnie obtocz w marynacie i odstaw.



Krok 3.

Makaron ugotuj według przepisu na opakowaniu. Cukinię pokrój w plastry lub półplastry, paprykę w paski, pomidorki zostaw w całości. Skrop pozostałą oliwą z oliwek. Grilluj warzywa na tacce do grilla. Następnie ostudzony makaron i warzywa delikatnie wymieszaj z serem typu feta pokrojonym w kostkę. Dopraw do smaku solą, pieprzem i ziołami prowansalskimi.



Krok 4.

Ćwiartki z kurczaka grilluj po kilkanaście minut z każdej strony. Podawaj na talerzu obok sałatki. Smacznego!

