

Przepisy



Grillowane ćwiartki w ostrej musztardzie

 30 min. + pieczenie 50 min.

 4 os.

 510 kcal/os.

 4,20 zł/os.

Lista zakupów

- ćwiartka z kurczaka - 4 szt.
- ostra musztarda - 150 g
- bułka tarta - 3 łyżki
- przyprawa do ziemniaków – 2 łyżki
- oliwa - 150 ml
- żurawina suszona - 2 łyżki
- młode ziemniaki - 1 kg
- łodyga selera naciowego - 6-8 szt.
- jogurt naturalny - 200 ml
- cebula czerwona - 1 szt.
- ananas z puszki (kostka lub plastry) - 1/3 puszki
- posiekany świeży koperek - 3 łyżki
- sól - 1/2 łyżki
- pieprz - 1/2 łyżki

Krok 1.

Mięso umyj i osusz. Obsyp solą i pieprzem. Musztardę wymieszaj z bułką tartą i połową oliwy. Połowę powstałego sosu nasmaruj ćwiartki z kurczaka. Odstaw.



Krok 2.

Ziemniaki umyj, pokrój na ćwiartki. Pozostałą oliwę wymieszaj z przyprawą do ziemniaków, solą i pieprzem. Obtocz w powstałej mieszance ziemniaki, włóż je do naczynia żaroodpornego i wstaw do rozgrzanego do 160°C piekarnika. Piecz około 50 minut, co jakiś czas obracając.



Krok 3.

Ćwiartki z kurczaka ułóż na rozgrzanym grillu i grilluj około 10 minut z każdej strony. Posmaruj je pozostałym sosem i grilluj po kilka minut z każdej strony.



Krok 4.

Cebulę obierz i pokrój w piórka, selera umyj i pokrój w paski o grubości około 0,5 cm. Ananas pokrój w kostkę. Wymieszaj z żurawiną, koperkiem i jogurtem. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Ćwiartki układaj na talerzu obok pieczonych ziemniaków i sałatki. Smacznego!

