

Grillowana Pierś z Kurczaka z Cytryną i Oregano

Składniki

- 6 filetów z piersi kurczaka, po 170g każdy
- Składniki na marynatę:
 - 4 łyżki oliwy z oliwek
 - drobno starta skórka i sok z 2 ekologicznych cytryn
 - 1 łyżka suszonego oregano
 - 1 łyżka drobno posiekanego czosnku
 - 2 łyżki czerwonej papryki w proszku
 - 1½ łyżeczki gruboziarnistej soli morskiej
 - ½ łyżeczki świeżo zmielonego pieprzu

Przygotowanie:

1. Składniki na marynatę wymieszać w średniej wielkości misce.
2. Filety położyć na dużym talerzu i równomiernie pokryć marynatą, nanosząc ją łyżką lub pędzlem. Przykryć folią spożywczą i wstawić do lodówki na 1-2 godziny.
3. Grill przygotować do grillowania metodą bezpośrednią w średniej temperaturze. Pamiętajmy aby przed grillowaniem oczyścić szczotką ruszt grilla.
4. Filety z piersi kurczaka ułożyć na ruszcie gładką stroną do dołu i grillować metodą bezpośrednią w średniej temperaturze przy zamkniętej pokrywie przez 8-12 minut, aż mięso stwardnieje i dobrze się upiecze. Piersi z kurczaka raz lub dwa razy odwrócić. Podajemy na ciepło z odpowiednio dobranymi dodatkami ☑