



Tekst i zdjęcie: **Portalkucharski** - Platynowy Szef
Kuchni (6855)

Szybkie filety z kurczaka

Pyszny przepis na soczystego kurczaka

Czas przygotowania: do 30 min

Stopień trudności: Łatwe

Pora dnia: Obiad

Sposób przygotowania: grillowane

Liczba porcji: cztery

- ☒ idealne dla dzieci
- ☒ dla alergików
- ☒ na grilla
- ☒ dieta
- ☒ bezglutenowe

Składniki:

- pierś z kurczaka, 2 szt.
- oliwa z oliwek, 2 łyżk.
- ocet jabłkowy, 1 łyżk.
- kolendra mielona, 1 łyżk.
- mielona papryka, 1 łyżk.
- wędzona papryka, 1 łyżecz.
- zioła prowansalskie, 1 łyżk.
- cząber, 1 łyżecz.
- czosnek granulowany, 1 łyżk.

Sposób przygotowania:

Piersi kroimy na fileciki. Marynujemy w oliwie z octem (lub sokiem z cytryny) i przyprawach przez 30 minut. Solimy, pieprzymy. Kładziemy na rozgrzaną patelnię grillową lub zwykłą bez tłuszczu. Grillujemy około 3 minuty z każdej strony. Podajemy z kaszą i gotowanymi warzywami polanymi masłem klarowanym lub oliwą. Smacznego

