

# Aromatyczne udka w kefirze



Autor: **catha**

Przepisów: **218** Ocena: **2739**



3-4 os.



> 60 min



łatwe



tanie



## Składniki:

- udka z kurczaka - 4 sztuki
- kefir 250 ml
- łyżka miodu
- Przyprawy: sól, pieprz cytrynowy
- łyżeczka trawy cytrynowej
- słodka papryka

## Sposób przygotowania:

- 1 Udka opłukujemy, obsypujemy solą, pieprzem cytrynowym (nie żałować!) i papryką. Do kefiru dodajemy łyżkę miodu i trawę cytrynową- taką marynatą zalewamy mięso i odstawiamy do lodówki na kilka godzin.



- 2 Mięso pieczemy w 185 st. przez około 60 minut.

Jeśli chcemy żeby kurczak był bardzo chrupiący to pieczemy go po odsączeniu z marynaty - na blaszce wyłożonej papierem w piekarniku. Jeśli zależy nam na delikatnym, wręcz rozpadającym się mięsku to pieczemy go w naczyniu żaroodpornym wraz z marynatą- nie ma wtedy tak przypieczonej skórki.

Kurczak jest bardzo soczysty i ma piękny, cytrynowy aromat. Do tego warzywa i gotowe.



Twoje notatki do przepisu: