

Grillowane Piersi Kurczaka



Autor: **Bellapi**

Przepisów: **200** Ocena: **3123**



3-4 os.



30 min



łatwe



przystępne



Składniki:

- 3 pojedyncze piersi z kurczaka
- 2 łyżki oliwy
- 2 łyżeczki mielonej wędzonej papryki
- 1 żółta papryka
- 1 czerwona papryka
- sól morską świeżo mielona
- pieprz świeżo mielony

Sposób przygotowania:

- 1 Kurczaka myjemy, osuszamy i czyścimy z błonek. Przyprawiamy z obu stron solą, pieprzem i mieloną wędzoną papryką. Przykrywamy papierem do pieczenia i lekko rozbijamy najlepiej wałkiem do ciasta bądź dłonią. Odstawiamy na 15-20 min. W tym czasie myjemy paprykę czyścimy z gniazd nasiennych i kroimy jak nam się żywnie podoba. Rozgrzewamy patelnię grillową, wlewamy oliwę. Smażymy kurczaka z obu stron ok. 7-8 minut razem z papryką i gotowe.



Twoje notatki do przepisu: