

Grilowana pierś z kurczaka



Autor: **MEG110278**
Przepisów: **173** Ocena: **4832**



1-2 os.



30 min



średnie



przystępne



Składniki:

- podwójna pierś z kurczaka
- sól, pieprz
- 4 łyżeczki oliwy
- 4 łyżeczki musztardy
- 4 gałązki świeżego rozmarynu

Sposób przygotowania:

- 1 Filet umyć i odsączyć. Pokroić na 4 porcje. Każdy kotlet rozbić, natrzeć solą i pieprzem. Na folię aluminiową nalać łyżeczkę oliwy, położyć gałązkę rozmarynu następnie mięsko. Posmarować filet musztardą i zawinąć folię. Powtórzyć czynność z każdym kawałkiem mięsa. Grilować po kilka minut z każdej strony (łącznie ok 20-30 min w zależności od wielkości piersi).
- 2 Podałam filety na sałatce : mix sałat, pomidorki koktajlowe pokrojone w ćwiartki, ogórek zielony pokrojony w półplasterki, posiekany szczypiorek, wszystko posoliłam i skropiłam sokiem z limonki.
- 3 Podawać z ulubionym dipem i pieczywem.
- 4 **SMACZNEGO**

Twoje notatki do przepisu: