

Luzowane udka kurczaka z rusztu według Ewy Wachowicz



Autor: **Ewa_Gotuje**
Przepisów: **264** Ocena: **1474**

3-4 os. > 60 min łatwe przystępne



Składniki:

- solanka: 1 łyżka soli na 1 l wody
- marynata: 4 łyżki oleju ryżowego
- 1 łyżka ostrej musztardy
- 1 łyżeczka słodkiej papryki wędzonej
- 1 łyżeczki papryki ostrej
- 1 łyżeczki pieprzu ziołowego
- 1 łyżeczki curry
- 1 łyżeczki kminu rzymskiego
- glazura: 6 łyżek sosu sojowego
- 2 łyżki soku z cytryny
- 1 łyżka miodu
- 3 ząbki czosnku
- surówka: kapusta pekińska
- 2 marchewki
- 1 kubek jogurtu
- 1 łyżka majonezu
- 1 ząbek czosnku
- kilka listków mięty
- sól
- pieprz

Sposób przygotowania:

- 1 Udka wyluzować. Nakłuć, przełożyć do garnka i zalać solanką. Odstawić do lodówki na co najmniej 12 godzin.
- 2 Po tym czasie wyjąć z zalewy i osuszyć. Natrzeć marynatą po stronie bez skóry (składniki wystarczy połączyć) i ułożyć na rozgrzanym grillu – skórą do dołu. Mniej więcej w połowie pieczenia odwrócić na drugą stronę i posmarować glazurą.
- 3 Kapustę poszatковать, marchewkę zetrzeć na tarce jarzynowej. Wlać sos z jogurtu, majonezu, czosnku przeciśniętego przez praskę, posiekanej mięty, soli i pieprzu.

Twoje notatki do przepisu: