

Filet w ziołowej marynacie

Autor: **irma**Przepisów: **220** Ocena: **7352**

1-2 os.



30 min



średnie



przystępne



Składniki:

- cała pierś z kurczaka
- kolorowy zmielony pieprz, 1/2 łyżeczki
- oregano, papryka czerwona słodka mielona, majeranek, natka pietruszki, po 2 łyżki stołowe
- sól do smaku
- 3 łyżki oliwy z oliwek

Sposób przygotowania:

- 1 Pierś z kurczaka podzielić na dwie części. Nie rozbijać.
- 2 Kolorowy pieprz, paprykę w proszku, majeranek, natkę pietruszki i sól wymieszać dokładnie z oliwą z oliwek. Obtoczyć filety w marynacie z każdej strony i pozostawić na ok. 2 godz. w chłodnym miejscu.
- 3 Po tym czasie rozgrzać patelnię grillową i ułożyć na niej filety. Smażyć z każdej strony na rumiano pod przykryciem ok. 30 minut. Jeśli będziemy smażyć na zwykłej patelni, trzeba do smażenia użyć oliwy.
- 4 Filety mają pikantny smak, więc można podać je z łagodną surówką lub sałatką. SMACZNEGO!

Twoje notatki do przepisu: