

Grillowane filety z udek kurczaka z mizerią z pomidorków koktajlowych ze szczypiorkiem



Autor: **tasty-and-fit**
Przepisów: **211** Ocena: **4514**



1-2 os.



15 min



łatwe



tanie

Składniki:

- 4 filety z udka kurczaka
- trzy łyżki oleju
- przyprawa do kurczaka
- 250 g pomidorków koktajlowych
- pół pęczka szczypiorku lub więcej jak lubicie
- sól, pieprz
- jogurt naturalny lub śmietana

Sposób przygotowania:

- 1 Mięso: Filety oczyścić z tłuszczu. Posypać przyprawą, poleć olejem żeby mięso nie wyschło i odstawić na godzinkę do lodówki. Układać na dobrze rozgrzanym grillu lub patelni grillowej i grillować po ok. 7 min z każdej strony. Ja po ułożeniu mięsa na grillu zamykam górna pokrywę, wtedy mięsko mam usmażone od razu z dwóch stron :)
- 2 Mizeria: pomidorki umyć, przekroić na połówki i włożyć do miseczki. Szczypiorek poszatkować i wrzucić do pokrojonych pomidorków. Całość doprawić solą i pieprzem, zalać jogurtem i wymieszać.

Twoje notatki do przepisu: