

Kurczak w ziołach



Autor: **Kobieta_i_zycie**
Przepisów: **1313** Ocena: **11049**

 3-4 os.  60 min  łatwe  dostępne

Składniki:

- podwójny filet z kurczaka. Marynata: 2 łyżeczki soku z cytryny
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- łyżeczka bazylii
- łyżeczka papryki słodkiej
- łyżeczka rozmarynu
- łyżeczka oregano
- łyżeczka tymianku
- łyżeczka czosnku granulowanego
- szczypta soli morskiej
- szczypta pieprzu ziołowego
- łyżeczka przyprawy
- np. Degusty

Sposób przygotowania:

- 1 Pierś kurczaka oczyszczam, myję i kroję na pół.
- 2 Oliwę oraz sok z cytryny mieszam, dodaję wszystkie przyprawy, dokładnie miksuję. Smaruję filety marynatą i wstawiam je do lodówki na ok. pół godziny.
- 3 Następnie każdą połówkę piersi szczelnie owijam folią aluminiową i piekę w rozgrzanym do 180oC piekarniku ok. 20 min.
- 4 60 min • Porcja 260 kcal • Koszt porcji 3,80 zł • Przepis na 2 porcje
- 5 Ewelina Pędzikowska z Kutna

Źródło: Kobieta i życie

Twoje notatki do przepisu: