

# Pieczona pierś z kurczaka



Autor: **brysska**  
Przepisów: **368** Ocena: **10247**

5-6 os. > 60 min łatwe tanie



## Składniki:

- 6 średnich piersi z kurczaka
- 1 cytryna
- 1/2 szklanki oliwy z oliwek
- 1 duża łyżka suszonego oregano
- 1 duża łyżka suszonego tymianku
- 1 duża łyżka granulowanego czosnku (u mnie czosnek staropolski)
- oliwa do smażenia

## Sposób przygotowania:

- 1 Do oliwy wrzucamy oregano, tymianek, czosnek, startą skórkę i sok z cytryny.



- 2 Wszystko dokładnie mieszamy i obtaczamy w takiej marynacie każdą pierś.



- 3 Na patelni wylewamy 3-4 łyżki oliwy i na zimny tłuszcz układamy obtoczone piersi ( uwaga! patelnia i oliwa muszą być zimne).



- 4 Patelnię z mięsem wstawiamy na ogień i smażymy mięso z obydwu stron tak długo dopóki piersi nie będą miały brązowo-żółtego koloru.



- 5 Usmażone mięso układamy na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia i pieczemy mięso w

piekarniku nagrzanym do temp. 200'C przez około 30 minut.



- 6 . Mięso po upieczeniu nadaje się do podania na gorąco lub po ostygnięciu na kanapkę jako wędlina.



- 7 Smacznego !!!



Twoje notatki do przepisu: