

Szybki obiad z grilla



Autor: **konhambos**
Przepisów: **273** Ocena: **5196**

 3-4 os.  15 min  łatwe  przystępne

Składniki:

- 4 udka kurczaka
- 1 organiczna pomarańcza
- 1 łyżka curry
- 1 łyżeczka nasion kopru włoskiego
- 1 łyżeczka miodu
- 2 łyżki białego kremu balsamicznego
- 2 łyżki oleju słonecznikowego
- sól, pieprz
- aromatyzowany olej do grilla
- 1 łyżka przyprawy dukkah
- 4 serca rzymskiej sałaty
- SOS PAPRYKOWY:
 - 1 czerwona papryka
 - 3 łyżki oliwy z oliwek
 - 1 łyżeczka papryki w proszku
 - 1 ostra papryczka chilli
 - 1 ząbek czosnku
 - 1 limonka
 - sól
 - cukier

Sposób przygotowania:

- 1 Do przyprawienia udek oraz sałaty użyłam mieszanki przypraw dukkah. Dukkah, ducca lub dukka to etiopska/arabska mieszanka przypraw z białego sezamu, mąki z ciecierzycy, kolendry, kminku, pieprzu, tymianku i suszonej miety. Opcjonalnie może się składać również z wszelkiego rodzaju orzechów. Jej delikatny orzechowy aromat świetnie komponuje się z rybami i drobiem, ale także z sałatkami i daniami z warzyw.
- 2 Podzielić każde udko na dwie części.
Zrobić marynatę - w misce umieścić sok i startą skórkę z 1 pomarańczy, curry, nasiona kopru włoskiego, miód, biały krem balsamiczny i olej słonecznikowy. Obrac czosnek, rozgnieść i dodać do marynaty z odrobiną soli i pieprzu. Wszystko dobrze wymieszać, włożyć udka do marynaty i mieszać przez co najmniej 2-3 minuty. Udka przechowywać w przykrytym naczyniu w lodówce przez co najmniej 5 godzin - najlepiej przygotować je rano, jeśli grillujemy je na obiad.
- 3 Udka początkowo grillować na dużym ogniu na brazowo, następnie zmniejszyć temperaturę lub umieścić mięso na krawędzi grilla. Grillować dalej na łagodnym ogniu przez ok. 6-8 minut

czesto nacierajac aromatyzowanym olejem do grilla i przewracajac.

Przepis na aromatyzowany olej do grilla tutaj:

<https://smaker.pl/przepis-domowy-olej-aromatyzowany-do-grilla,173235,konhambos.html>

- 4 W tym czasie przygotowac dodatki.
Obrac papryke i pokroic na kawalki. Obrac czosnek, pokroic w cienkie plasterki i dusic w oliwie na malym ogniu przez 2-3 minuty. Wlozyc papryke z duszonym czosnkiem, chili, papryka (proszkiem) i oliwa z oliwek do wysokiego naczynia i zmiksowac. Doprawic cukrem, sola i sokiem z limonki.
Serca (srodki) salaty rzymskiej przekroic na pól, posmarowac aromatyzowanym olejem, posypac przyprawa dukkah i grillowac nie dluzej niz 2 minuty z kazdej strony.
- 5 Ulozyc udka, sos paprykowy i salate na talerzu i wszystko posypac odrobina przyprawy dukkah, która nada potrawom szczególnie aromatyczna nute.

Twoje notatki do przepisu: