

# 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 Podzielic kazde udko na dwie czesci.  
Zrobic marynate - w misce umiescic sok i starta skórkę z 1 pomaranczy, curry, nasiona kopru włoskiego, miód, biały krem balsamiczny i olej slonecznikowy. Obrac czosnek, rozgniesc i dodac do marynaty z odrobina soli i pieprzu. Wszystko dobrze wymieszac, wlozyc udka do marynaty i mieszac przez co najmniej 2-3 minuty. Udka przechowywac w przykrytym naczyniu w lodówce przez co najmniej 5 godzin - najlepiej przygotowac je rano, jesli grillujemy je na obiad.



- 3 Udka poczatkowo grillowac na duzym ogniu na brazowo, nastepnie zmniejszyc temperature lub umiescic mieso na krawedzi grilla. Grillowac dalej na lagodnym 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 przygotować dodatki.  
Obrac paprykę i pokroić na kawalki. Obrac czosnek, pokroić w cienkie plasterki i dusić w oliwie na małym ogniu przez 2-3 minuty. Włożyć paprykę z duszonym czosnkiem, chili, papryką (proszkiem) i oliwą z oliwek do wysokiego naczynia i zmiksować. Doprawić cukrem, solą i sokiem z limonki.

Serca (środk) salaty rzymskiej przekroić na pół, posmarować aromatyzowanym olejem, posypać przyprawą dukkah i grillować nie dłużej niż 2 minuty z każdej strony.



- 5 Ułożyć udka, sos paprykowy i salate na talerzu i wszystko posypać odrobiną przyprawy dukkah, która nada potrawom szczególnie aromatyczną nutę.



Twoje notatki do przepisu: