



całość (6 porcji) 1 565 kcal
1 porcja 260 kcal

Pałki z kurczaka z grilla

Składniki:

12 pałek z kurczaka (podudzia)
1/3 szklanki jogurtu naturalnego
4 łyżek sosu tabasco
4 łyżki oliwy
1 cebula
3 ząbki czosnku
szczypta cynamonu, sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Mięso dokładnie umyć, osuszyć, natrzeć solą i pieprzem. Włożyć do pojemnika i odstawić w chłodne miejsce. Przygotować marynatę. Jogurt wymieszać z tabasco i oliwą. Dodać posiekaną cebulę i przeciśnięte przez praskę ząbki czosnku. Doprawić szczyptą mielonego cynamonu, solą i pieprzem.

Każdy kawałek kurczaka posmarować marynatą i odstawić do lodówki na 2 godziny. Grillować przez 20-30 minut, często odwracając i smarując marynatą.



POTRAWA
BEZ SOI



POTRAWA
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA
BEZ TŁUSZCZY TRANS



POTRAWA
BEZ JAJEK



POTRAWA
BEZ DROŻDZY



POTRAWA
BEZ GLUTENOWA



POTRAWA
BEZ CUKRU DODANEGO