



całość (15 porcji) 2216 kcal  
1 porcja 148 kcal

## Grillowane skrzydełka

### Składniki:

1 kg skrzydełek  
50 ml syropu klonowego  
3 ząbki czosnku  
40 ml sosu sojowego  
2 łyżeczki papryki słodkiej w proszku  
1/2 łyżeczki pieprzu cayenne  
20 ml oleju słonecznikowego  
4 gałązki natki pietruszki

### Sposób przygotowania:

Skrzydełka umyć i odciąć z każdego najmniejszą część skrzydełka. Przełożyć do miski.

W drugiej misce wymieszać sos sojowy z syropem klonowym i posiekanym czosnkiem. Dodać jeszcze paprykę w proszku, pieprz cayenne, olej oraz połowę pokrojonej natki pietruszki. Wszystko wymieszać i zalać marynatą skrzydełka. Przyprawy dobrze wetrzeć w mięso i odstawić do lodówki do marynowania na ok. 12 godzin, a najlepiej na cały dzień.

Na rozgrzanej kratce grilla ułożyć skrzydełka i opiekać na średnim poziomie, aż się zrumienią z każdej strony. W międzyczasie posmarować je marynatą. Ugrillowane przełożyć na okrągły półmisek lub miskę, układając dekoracyjnie w okrąg. Na koniec posypać pozostałą natką pietruszki.



POTRAWA  
BEZMLECZNA



POTRAWA  
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA  
BEZ JAJEK



POTRAWA  
BEZ DROŻDZY



POTRAWA,  
BEZ ORZECHÓW