



całość (6 porcji) 2137 kcal
1 porcja 356 kcal

Piersi kurczaka z anansem

Składniki:

6 piersi z kurczaka
6 plasterów ananasa
1/4 szkl. oleju
1/2 szklanki zalewy z ananasów
2 łyżki sosu sojowego
łyżka miodu
sól
przyprawa do dań orientalnych

Sposób przygotowania:

Mięso umyć, osuszyć, natrzeć solą. Z oleju, zalewy, sosu sojowego, miodu przyrządzić marynatę. Dodać przyprawę orientalną. Piersi dokładnie połączyć z marynatą, odstawić do lodówki na około 3 godziny. Po tym czasie piersi grillować na gorącym ruszcie, obracając co jakiś czas i smarując marynatą. Pod koniec pieczenia położyć plaster ananasa.



POTRAWA
BEZ SOI



POTRAWA
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA
BEZ TŁUSZCZY TRANS



POTRAWA
BEZ JAJEK



POTRAWA
BEZ DROżdży



POTRAWA
BEZGLUTENOWA