

## Kurczak w ananasowej marynacie.

Przepis zaproponowany przez Gdziebylca: [agnethia](#), dnia 9 Września 2012r. o 13:38

Tagi: [dania obiadowe](#), [grill](#), [drób](#)

Rodzaj dania: [dania główne fast-food](#) [mięsa](#) [zapiekanki](#)

Rodzaj kuchni: [fusion](#)

Rodzaj mięsa: [drób](#)

### Składniki przepisu

Nazwa	Ilość	Miara	Kategoria produktu
kurczak - filet	4	szt.	mięsa
sok ananasowy	1	szklanka	alkohole i napoje
sok z cytryny	1/4	szklanka	owoce
skórka cytrynowa świeża	1	szt.	owoce
oregano suszone	1	łyżeczka	przyprawy i zioła
oliwa z oliwek	2	łyżka	płyny i sosy
sól	1	łyżeczka	przyprawy i zioła

### Opis

Wszystkie składniki (poza filetem) wymieszać w dużej misce. W marynacie ułożyć filety z kurczaka, tak żeby każdy kawałek mięsa był dobrze pokryty. Odstawić do lodówki na co najmniej 2 godziny - idealnie na całą noc. Na rozgrzanym grillu upiec mięso - od czasu do czasu smarując marynatą. Czas pieczenia zależy od grubości mięsa. Należy sprawdzać podczas pieczenia czy już jest gotowe.



Dla ilu osób: 4  
 Danie dietetyczne: tak  
 Poziom skomplikowania: średnio skomplikowane  
 Czas przygotowywania: 0godz. 45min.  
 Cena: całej potrawy: 20zł PLN    jednej porcji: 5zł PLN  
 Liczba kalorii: całej potrawy: 2000 kcal    jednej porcji: 500 kcal