

Grillowana pierś z kurczaka

Przepis zaproponowany przez Gdziebylca: [agnethia](#), dnia 4 Czerwca 2011r. o 12:50

Tagi: kurczak, grill

Rodzaj dania: dania główne mięsa

Rodzaj kuchni: amerykańska

Rodzaj mięsa: drób

Składniki przepisu

Nazwa	Ilość	Miara	Kategoria produktu
kurczak - filet	4	szt.	mięsa
pieprz kolorowy mielony	1	łyżeczka	przyprawy i zioła
sól morska	1	łyżeczka	przyprawy i zioła

Opis

Piersi z kurczaka umyć, osuszyć papierowym ręcznikiem. Natrzeć solą i świeżo zmielonym pieprzem. Wstawić do lodówki na 30 min. żeby kurczak przeszedł aromatem przypraw. Następnie grillować co jakiś czas obracając mięso ok 20 min.



Dla ilu osób: 4
Danie dietetyczne: tak
Poziom skomplikowania: łatwe do przygotowania
Czas przygotowywania: 1godz. 0min.
Cana: całej potrawy: 14zł PLN jednej porcji: 2,50zł PLN
Liczba kalorii: całej potrawy: 360 kcal jednej porcji: 80 kcal