

Grillowany kurczak w jogurcie

Przepis zaproponowany przez Gdziebylca: [agnethia](#), dnia 22 Lipca 2011r. o 12:53

Tagi: [grill](#), [kurczak](#), [jogurt](#)

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

Rodzaj kuchni: [polska](#)

Region pochodzenia: [Bieszczady](#)

Rodzaj mięsa: [drób](#)

Składniki przepisu

Nazwa	Ilość	Miara	Kategoria produktu
kurczak - filet	4	szt.	mięsa
jogurt naturalny	250	g	nabiał
czosnek	2	ząbek	warzywa
pieprz cayenne	1	szczypta	przyprawy i zioła
koper świeży	1	pęczek	przyprawy i zioła
sól	1	łyżeczka	przyprawy i zioła
pieprz czarny mielony	0,5	łyżeczka	przyprawy i zioła

Opis

Czosnek precyzyjnie przez praszkę, koperek drobno posiekać. Wymieszać z jogurtem naturalnym. Przyprawić solą, pieprzem, pieprzem cayenne. W takiej marynacie zamarynować filety na co najmniej 2 godziny. Potem grillować aż mięso będzie upieczone ale nie wysuszone.



Dla ilu osób: 4
Danie dietetyczne: nie
Poziom skomplikowania: łatwe do przygotowania
Czas przygotowywania: 1godz. 0min.
Cana: całej potrawy: 14zł PLN jednej porcji: 3zł PLN
Liczba kalorii: całej potrawy: 1200 kcal jednej porcji: 300 kcal