Grillowane przepiórki z masłem cytrynowo-ziołowym

Gotowe przepiórki można podać na porcji kuskusu z młodą fasolką szparagową ugotowaną na parze lub sałatką z cienkich pasków ogórka i rzodkiewką.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

4 duże przepiórki
2 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego
2 łyżki masła
1 łyżka soku z cytryny
1 i 1/2 łyżki szczypiorku, posiekanego

PRZYGOTOWANIE:

1) Przeciąć przepiórki nożycami kuchennymi po obu stronach kręgosłupa. Wyjąć kręgosłup (dzięki temu szybciej się upieką). Lekko przycisnąć przepiórki dłonią, żeby się spłaszczyły.

Natrzeć z obu stron kminem rzymskim.

2) Rozgrzać 1 i 1/2 łyżki oliwy na dużej patelni z nieprzywierającym dnem ustawionej na średnim ogniu. Ułożyć przepiórki na patelni piersią do dołu i smażyć 6 minut z każdej strony.

3) Dodać na patelnię masło, a następnie polać nim przepiórki. Dodać sok z cytryny i doprawić mięso solą oraz świeżo zmielonym pieprzem.

4) Posypać przepiórki szczypiorkiem. Obrócić mięso tak, żeby całe pokryło się sosem. Podawać od razu skropione sosem maślano-cytrynowym.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 418 kcal, 37 g białka, 30 g tłuszczów (11 g NKT), 1 g węglowodanów (<1 g cukrów), <1 g błonnika, 159 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock