Grillowany kurczak o aromacie wędzonki

Pamiętaj żeby podczas grillowania najgrubsze kawałki układać na środku rusztu.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

50 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

olej do smarowania rusztu
około 1,3 kg kawałków kurczaka (piersi, udka) z kośćmi

Sos
1 cebula
2 ząbki czosnku
2 łyżki oliwy z oliwek
400 g pokrojonych pomidorów z puszki
100 ml soku ananasowego
2 łyżki brązowego cukru
2 łyżki jasnego sosu sojowego
1 łyżka musztardy z całymi ziarnami gorczycy

1 łyżeczka suszonego tymianku
sól
sól wędzarnicza

PRZYGOTOWANIE:

1) Nasmarować obficie olejem ruszt grilla. Rozpalić grill.

2) Obrać cebulę i czosnek, pokroić w drobną kostkę. Rozgrzać oliwę w garnku na średnim ogniu. Zeszklić w nim cebulę i czosnek, smażąc około 5 minut. Dodać resztę składników sosu. Całość dobrze wymieszać, przykryć garnek i dusić razem następne 5 minut na małym ogniu.

3) Zmiksować gorącą zawartość garnka w mikserze. Przelać sos z powrotem do garnka i delikatnie podgrzewać 5 minut (żeby się ledwie gotował); przez ten czas ubijać go kilka razy przez chwilę trzepaczką do piany. Odlać połowę do miski i trzymać w ciepłym miejscu.

4) Posmarować kawałki kurczaka ze wszystkich stron pozostałą połówką sosu. Piec na grillu 15 minut, regularnie smarując sosem, a po połowie tego czasu obrócić na drugą stronę. Piec kurczaka dalsze 15 minut, nie smarując go. Będzie on gotowy wtedy, gdy po nakłuciu będzie z niego wypływał klarowny sok. Podawać na ciepło w sosie zachowanym w misce.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 250 kcal, 31 g białka, 8 g tłuszczów, 13 g węglowodanów

Źródło zdjęcia: Shutterstock