# Grillowany kurczak w miodzie i musztardzie

Nasz przepis na doskonałego grillowanego kurczaka jest prosty i niezawodny: marynata z miodu i musztardy nadaje mu niesamowitego smaku.

---

**SKALA TRUDNOŚCI:**

Łatwe

**CZAS PRZYGOTOWANIA:**

35 minut

**LICZBA PORCJI:**

4

---

**SKŁADNIKI:**

115 g miodu
1 i 1/2 łyżki musztardy dijon
80 ml octu jabłkowego lub cydrowego
3/4 łyżeczki mielonego czarnego pieprzu
1 cały kurczak (ok. 1,75 kg), podzielony na 8 porcji
3/4 łyżeczki soli
100 g domowej galaretki jabłkowej
4 jabłka Golden Delicious, pokrojone na grube plastry

**PRZYGOTOWANIE:**

1) Wymieszać w dużej misce miód z musztardą, 2 łyżkami octu jabłkowego i pieprzem. Delikatnie poluzować palcami skórę na porcjach kurczaka (nie zdejmować jej). Natrzeć je solą. Mięso pod skórą posmarować mieszanką miodu i musztardy.

2) Wlać resztę octu do małego rondla. Dodać galaretkę jabłkową i podgrzewać na małym ogniu, aż się rozpuści. Wrzucić plastry jabłka do miski, polać rozpuszczoną galaretką i wymieszać.

3) Rozgrzać niezbyt mocno grill. Ułożyć porcje kurczaka i plastry jabłka na kratce, 15 cm od źródła ciepła. Opiekać mięso 20, a jabłka – 10 minut. Często odwracać podczas pieczenia.

**WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 683 kcal, 39 g białka, 32 g tłuszczów (w tym 10 g NKT), 63 g węglowodanów (w tym 61 g cukrów), 798 mg sodu, 4 g błonnika

*Źródło zdjęcia: Shutterstock*