

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, połączyć 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