# Kurczak piri-piri

Uważa się, że kurczak piri-piri jest potrawą portugalską, ale tak naprawdę pochodzi ona z portugalskich kolonii w Afryce. Sos ma wiele odmian; podaną ilość składników potraktuj tylko jako sugestię i przygotuj sos tak ostry, jak lubisz.

---

**SKALA TRUDNOŚCI:**

Łatwe

**CZAS PRZYGOTOWANIA:**

60 minut (+4 godziny na marynowanie)

**LICZBA PORCJI:**

8

---

**SKŁADNIKI:**

2 kurczaki (1 kg każdy)
4 ząbki czosnku, wyciśnięte
1 łyżka suszonych płatków chili
1 łyżka suszonego oregano
1 łyżka słodkiej mielonej papryki
1/3 szklanki (80 ml) oliwy
1/3 szklanki (80 ml) soku z cytryny
2 łyżki białego octu winnego

**PRZYGOTOWANIE:**

1) Połóż kurczaka na desce piersią do dołu. Nożycami do drobiu

wykrój kręgosłup. Obróć kurczaka nogami od siebie, przyciśnij ręką, żeby go spłaszczyć. Tak samo przygotuj drugiego. Włóż oba do dużego naczynia żaroodpornego.

2) Wymieszaj czosnek z płatkami chili, oregano, papryką, oliwą, sokiem z cytryny i octem. Natrzyj przygotowaną marynatą kurczaki w środku i na zewnątrz. Przykryj i pozostaw na noc w lodówce.

3) Rozgrzej mocno grill z zamykaną pokrywą lub piekarnik z funkcją grilla.

4) Połóż tuszki na ruszcie, piersią do góry, ale nie bezpośrednio nad ogniem. Zamknij pokrywę. Piecz kurczaki 20 minut, a następnie obróć i piecz kolejne 20 minut, aż po nakłuciu najgrubszej części mięsa wypłynie z niego przezroczysty sok. Przełóż na talerz, odstaw na 10 minut. Pokrój na porcje i podawaj z sałatą.

**WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 PORCJA zawiera 385 kcal, 26 g białka, 30 g tłuszczu (w tym 8 g tłuszczów nasyconych), 2 g węglowodanów (w tym mniej niż 1 g cukru), 1 g błonnika, 112 mg sodu

*Źródło zdjęcia: Adobe Stock*