# Udka kurczaka w miodzie z grilla. Soczyste mięso z aromatyczną glazurą

Szukasz sprawdzonego przepisu na grilla? Udka kurczaka w miodzie to klasyka, która nigdy nie zawodzi! Soczyste mięso z chrupiącą skórką i słodko-kwaśną glazurą zachwyci gości podczas każdego spotkania na świeżym powietrzu.

## Udka kurczaka – najlepsze części do grillowania

Udka kurczaka to jedna z najbardziej soczystych części drobiowych, idealna do grillowania. Dzięki zawartości tłuszczu pod skórką, mięso pozostaje soczyste i nie wysusza się podczas obróbki termicznej. **Nacięcie mięsa co 1 cm pozwala na lepsze wchłonięcie aromatu marynaty i równomierne pieczenie.**

## Składniki na miodową marynatę do udek

- 8 pałek kurczaka ze skórką
- 1 pomarańcza (sok i skórka)
- 1 łyżeczka przyprawy 5 smaków
- 2 łyżki miodu
- 2 łyżki białego octu winnego
- 2 łyżeczki sosu sojowego

## Jak przygotować udka kurczaka w miodzie

1. Udka kurczaka natnij co 1 cm aż do kości.
2. Pomarańczę dokładnie umyj, cienko obierz i wyciśnij z niej sok.

3. W rondlu połącz sok z pomarańczy, kilka pasków skórki pomarańczowej, miód, ocet winny, sos sojowy i przyprawę 5 smaków.
4. Zagotuj całość i podgrzewaj na małym ogniu przez 3-4 minuty, aby składniki się połączyły.
5. Udka kurczaka umieść w misce, zalej przygotowaną marynatą i dokładnie przykryj.
6. Wstaw do lodówki na minimum 3 godziny, pamiętając o okresowym obracaniu mięsa w zalewie.
7. Po zamarynowaniu, udka ułóż na rozgrzanym grillu.
8. Podczas grillowania regularnie obracaj mięso i polewaj pozostałą marynatą, aby uzyskać piękny, złocisty kolor.

Marynowanie udek kurczaka przed grillowaniem ma kilka istotnych zalet. **Mięso staje się bardziej aromatyczne i soczyste**, a dodatkowo skórka pięknie się karmelizuje dzięki zawartości miodu w marynacie. Kwasek z pomarańczy i octu winnego sprawia, że mięso staje się delikatniejsze.