

# Złocisty kurczak

Pieczony kurczak to klasyczny i szybki obiad, który smakuje każdemu.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

50 minut

## LICZBA PORCJI:

6

---

## SKŁADNIKI:

1 kurczak (1,3–1,8 kg), pokrojony na porcje  
1/2 szklanki oleju  
1/2 szklanki białego octu winnego  
1 jajko, roztrzepane  
4 łyżeczki soli  
1 i 1/2 łyżeczki przyprawy do kurczaka  
1/4 łyżeczki pieprzu

## PRZYGOTOWANIE:

1) Przed rozgrzaniem grilla spryskać ruszt olejem w aerozolu. Ułożyć porcje kurczaka na ruszcie i piec 15 minut pod przykryciem. Odwrócić na drugą stronę, przykryć i piec jeszcze 15 minut.

2) Wymieszać pozostałe składniki. Posmarować kurczaka i piec 5 minut. Przewrócić na drugą stronę, ponownie posmarować. Piec kolejne 5 minut, aż mięso w udku osiągnie temperaturę 80°C, a mięso w piersi temperaturę 75°C.

### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 334 kcal, 24 g tłuszczów (w tym 5 g NKT), 105 mg cholesterolu, 867 mg sodu, 1 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, 28 g białka

*Źródło zdjęcia: Adobe Stock*