

Grillowany kurczak i pesto z jarmużu



Składniki

pierś z kurczaka
sól, pieprz, papryka
słodka, zioła
jarmuż
płatki migdałów
czosnek
oliwa

Opis wykonania

Pyszne, zdrowe i bez tłuszczu.

Umyty jarmuż, pozbawiony grubszych części zmiksować z czosnkiem, płatkami migdałów, przyprawami i oliwą. Dolać oliwy jeśli będzie zbyt suche. Pierś z kurczaka pokroić na plastry. Wymieszać z przyprawami i pozostawić na około godzinę. Kurczaka piec na grillu (można użyć grilla elektrycznego, opiekacza lub patelni grillowej). Pesto można skropić olejem lub oliwą jeśli lubimy bardziej wodniste. W grillu elektrycznym(opiekaczu) kurczaka pieczemy około 3-4minuty do zrumienienia się i do miękkości (sprawdzamy widelcem).