

Grillowane udka z kurczaka



Składniki

6 udek kurczaka
200 ml jogurtu naturalnego
2 ząbki czosnku
ok. 2 cm korzenia imbiru
1 łyżka kuminu
1 łyżka ziaren kolendry
1 łyżeczka kurkumy
1 papryczka chilli
½ cytryny
Sól

Opis wykonania

Marynowane przez noc w marynacie jogurtowej w stylu indyjskim.

W Akademii Smaku zmieniamy kuchnię na dobre, dlatego w tym przepisie pokażę wam, jak przygotować marynatę jogurtową, która jest mniej kaloryczna od tych bazujących na olejach - co najważniejsze jogurt działa w bardzo specyficzny sposób na mięso i sprawia, że po zamarynowaniu i upieczeniu jest kruche i soczyste.

[photo id="382"]

Opis przygotowania:

Udka ponacinaj głęboko nożem w kilku miejscach.

Do pojemnika blendera wrzuć ziarna kolendry, kuminu i zmiksuj. Dodaj korzeń imbiru, ząbki czosnku i papryczkę chili pozbawioną pestek. Ponownie zmiksuj.

Do pojemnika dodaj jeszcze kurkumę, świeżo wyciśnięty sok z cytryny i jogurt. Wszystko dokładnie wymieszaj.

Jogurtową marynatę wetrzyj we wszystkie kawałki mięsa i wstaw do lodówki na min. 3 godz., ale najlepsze efekty uzyskasz jeśli udka będą marynować się całą noc.

Na koniec dodaj jeszcze soli do smaku.

Zamarynowane udka lądują na rozgrzanym ruszcie. Grilluj je po ok. 4-5 minut z każdej strony.

[photo id="383"]