

Grillowany kurczak w jogurcie i cytrynie



Składniki

1,5 kg kurczaka eko lub zagrodowego
440 ml jogurtu greckiego
1/4 szklanki oliwy
2 kieliszki quzo lub innej anyżowej wódki
1 ostre chili
5 ząbków czosnku
1 kieliszek soku z cytryny
1 łyżka skórki z cytryny
1 łyżka mielonego kminu rzymskiego
Garść świeżej mięty
1 marchewka
2 cebule szalotki
Kawałek imbiru
Sól i pieprz do smaku

Opis wykonania

Przepis na kruchego i aromatycznego kurczaka.

Sposobów na przyrządzenie kurczaka jest wiele. Jeśli masz chęć na nową odsłonę o cytrynowym posmaku koniecznie spróbuj grillowanego kurczaka w jogurcie i cytrynie!

Opis przygotowania:

Kurczaka przekrój wzdłuż i wytnij kręgosłup. Każdą połówkę natrzyj solą i pieprzem.

Wszystkie pozostałe składniki umieść w malakserze i zmiksuj na jednolitą masę, a następnie zalej nią kurczaka. Wstaw na noc do lodówki.

Zamarynowane połówki kurczaka zawiń w folię aluminiową (każdą oddzielnie) i piecz około 20 min z każdej strony, co jakiś czas przekręcając.

Po upływie 20 min odwiń je z foli i na mniejszym ogniu grilluj jeszcze około 10-15 min, aż ładnie się przyrumieni, a mięso wewnątrz uda będzie gotowe.

TIP

Kurczaka najlepiej zamarynować 3-4 dni wcześniej i zamrozić go. Dzięki temu będzie bardziej kruchy i lepiej przejdzie smakiem.