

Udka kurczaka w miodzie



Składniki

6 udek kurczaka
5 łyżek miodu
4 cm korzenia imbiru
2 ząbki czosnku
1/2 cytryny
2 łyżki oliwy z oliwek
Sól, pieprz do smaku

Opis wykonania

Udka kurczaka upieczone w glazurze z miodu z imbirem. Udka są soczyste i miękkie w środku, jednocześnie chrupiące i przypieczone na złoty kolor na zewnątrz.



Udka kurczaka umyj, osusz i natrzyj solą oraz pieprzem. Dodaj starty imbir, przeciśnięty przez praskę czosnek, sok z cytryny i miód. Wszystko dokładnie wymieszaj, aby marynata pokryła całe mięso. Zakryj folią spożywczą i wstaw na 30 minut do lodówki.



Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i smaż udka w marynacie na złoty kolor.