



Chutné marinované kuracie mäso, ktoré pripravíte za chvíľu

.

//

.

Suroviny na 4 porcie:

1kg horných kuracích stehien bez kože

1/2 šálky octu

1/2 šálky pomarančovej šťavy

1/2 šálky grapefruitovej šťavy

1 lžička mletej škorice

štipka muškátového orieška

lyžička trstinového cukru

soľ

Postup:

Kurča umyjeme a osušíme papierovou utierkou. Zmiešame všetky suroviny a kurča v tejto marináde obalíme. Potom premiestnime do uzatvárateľnej misy a necháme cez noc marinovať v chladničke. Kuracie stehná grilujeme alebo pečieme v rúre predhriatej na 220 ° C po dobu približne 45 minút. Ako prílohu podávame zeleninu a čerstvé biele pečivo.

.

//

.