

Pierś kurczaka z grilla

(2 małe porcje)

200 ml jogurtu naturalnego

1 płaska łyżeczka curry

½ płaskiej łyżeczki imbiru

1/3 łyżeczki kurkumy

1 łyżeczka soli niskosodowej

¼ łyżeczki pieprzu

piersi kurczaka (2x200g)

Piersi z kurczaka umyć, przekroić na pół w poprzek tak aby nie były zbyt grube. Dokładnie wymieszać składniki marynaty i zamoczyć w niej kawałki drobiu. Na dobę wstawić do lodówki. Kawałki kurczaka piec na grillu na aluminiowej tacy. Na koniec można dopiec bezpośrednio na ruszcie. Do kurczaka można przygotować warzywa z grilla według wcześniejszych przepisów lub warzywa świeże.

Wartość energetyczna grillowanych piersi kurczaka

406 kcal

82,8g białka

2,5g tłuszczu

13g węglowodanów

