

Pieczone piersi kurczaka w marynacie

Składniki:

- 4 pojedyncze piersi z kurczaka
- 1 łyżeczka czosnku granulowanego
- 1 łyżeczka papryki słodkiej
- 1 łyżeczka papryki ostrej
- 2 łyżeczki majeranku
- 2 łyżeczki oregano
- szczypta pieprzu
- 1 łyżeczka soli
- 4–5 łyżek oleju rzepakowego
- 1 łyżka octu balsamicznego



Wykonanie:

Piersi kurczaka oczyszczamy, myjemy i osuszamy.

Wszystkie przyprawy wraz z olejem i octem balsamicznym dajemy do miski i mieszamy do połączenia się składników. Wtedy piersi z kurczaka wkładamy pojedynczo do miski i otaczamy w marynacie. Robimy tak z każdą pierśią z osobna. Następnie wkładamy wszystkie piersi do miski i jeszcze raz mieszamy wszystkie razem, żeby każda równomiernie nabrała marynaty. Miskę przekrywamy folią spożywczą i wkładamy do lodówki, na minimum 12 godzin.

A po 12 godz., kiedy nasze piersi z kurczaka przesiąkły marynatą, bierzemy blaszkę z piekarnika i smarujemy ją olejem rzepakowym lub smalcem. Wykładamy na nią piersi z kurczaka, a następnie blaszkę wkładamy do piekarnika nagrzanego do 200°C (grzałki góra, dół) i pieczemy przez około 50-60 min.

Po upieczeniu piersi wyciągamy z piekarnika, przekładamy na talerz i ...

Smacznego!

Przepis ze strony Kuchnia Magdy

<https://kuchniamagdy.pl>

