



Piersi drobiowe w marynacie

przepisy.pl



 60 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- piersi z kurczaka lub indyka - 4 sztuki
- ogórek - 1 sztuka
- marchewka - 1 sztuka
- sałata - 1 sztuka
- szczypior - 1 pęczek
- sezam - 2 łyżki
- Papryka słodka z Hiszpanii Knorr** - 2 łyżki
- Przyprawa do kurczaka Knorr** - 20 gramów

marynata

- sos sojowy jasny - 50 mililitrów
- ząbek czosnku - 3 sztuki
- cukier brązowy - 1 łyżka
- świeży imbir - 1 łyżka
- Pieprz czarny z Wietnamu mielony Knorr** - 1 łyżka
- sezam - 3 łyżki
- białe wino - 1 szklanka
- olej sezamowy - 1 łyżka

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

Sposób przygotowania:

1. Sezam na marynatę podpraż na patelni i rozetrzyj.
2. Wymieszaj w misce składniki marynaty. Dodaj przyprawę Knorr.
3. Dodaj 3 nitki drobno pokrojonego szczypiorku. Piersi z kurczaka pokrój w cienkie plastry i włóż do marynaty na godzinę. Pokrój w paski marchewkę i ogórka.
4. Na długie patyczki powbijaj mięso. Część obtocz w papryce, część w sezamie, a część pozostaw bez przypraw.
5. Na rozgrzanym oleju smaż kawałki kurczaka przez około 2 minuty z każdej strony.
6. Na liściu sałaty ułóż kawałek ogórka, pasek marchewki, szczypiorek oraz patyk z kurczakiem.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl