

Kurczak z grilla z warzywami

Co kupić?

Kurczak

- 4 piersi z kurczaka

Marynata

- 1 łyżka mielonej wędzonej papryki

- 1 łyżeczka słodkiej papryki

- 2 łyżki ostrej musztardy

- 2 łyżki miodu

- 2 łyżki oliwy z oliwek

- 2 łyżeczki sosu sojowego

- 3 łyżki keczupu

duża szczypta soli

duża szczypta pieprzu

Warzywa

- 6 ugotowanych ziemniaków w mundurkach

- 3 papryki (różnokolorowe)

- 2 bakłażany

- 2 cukinie

- 2 gałązki rozmarynu

- 3 ząbki czosnku

- 4 łyżki oliwy z oliwek

sól, pieprz

ANIA STARMACH

Jak przygotować?

1. Składniki marynaty wymieszaj w dużej misce, dodaj piersi kurczaka, wymieszaj. Przykryj folią spożywczą.
2. Mięso marynuj minimum godzinę, a najlepiej całą noc.
3. Kurczaka grilluj około 5–7 minut z każdej strony.
4. Bakłażany i cukinie pokrój w podłużne paski. Od papryki oddziel gniazda nasienne i pokrój w grube plastry. Ziemniaki także pokrój w grube plastry.
5. Warzywa wymieszaj z oliwą, grubo pokrojonym czosnkiem i rozmarynem. Dodaj sól i pieprz.
6. Warzywa kładź na grillu na 2–3 minuty, od czasu do czasu przewracaj tak, aby przypiekły się z każdej strony.
7. Gotowego kurczaka podawaj z warzywami.