

Filet z kurczaka z cytryną i tymiankiem

Przepis dodany przez użytkownika ds



Znudzeni zwykłym kurczakiem z grilla? W takim razie musicie spróbować wersję cytrynowo-tymiankową.

Przepis ze strony Kwestia Smaku.

Czas przygotowania: 60 minut

Ilość porcji: 3-4

Stopień trudności: bardzo łatwe

Potrzebne składniki:

- Piersi z kurczaka - 2 szt.
- Cytryna - 1/2 szt.
- Czosnek - 2-3 szt.
- Tymianek suszony - 1 łyżka(i)
- Oliwa z oliwek - 5 łyżka(i)
- Sól morska, pieprz -

Etapy przyrządzania:

1.

Filety umyć osuszyć, przekroić na 2 cienkie płyty i lekko robić tłuczkiem, posolić i popieprzyć.

Cytrynę wyszorować, otrzeć skórkę i wycisnąć sok. Czosnek obrać i drobno posiekać. Wszystko wrzucić do głębszego naczynia, dodać oliwę i tymianek. Włożyć kurczaka i dokładnie obtoczyć w marynacie. Odstawić na 10 min. do lodówki.

Filety piec na mocno rozgrzanym grillu, na średnim poziomie ok. 15. minut obracając mięso tylko raz, mniej więcej w połowie czasu pieczenia.