



Sposób przygotowania

Wszystkie składniki marynaty włożyć do miski i rozetrzeć. Każdego fileta pociąć w plastry o grubości ok 1 cm i przełożyć do marynaty. Wymieszać, tak aby każdy kawałek był oblepiony marynatą.

Odstawić na co najmniej

3 godziny. Cebulę pokroić w kostkę i zeszklić na patelni razem z rozartym czosnkiem. Dodać drobno posiekany jarmuż i chwilę podsmażyć. Pomidory sparzyć, obrać ze skórki i pokrojone dodać do jarmużu. Wszystko zalać bulionem i dusić do miękkości.

Przyprawić. Plastry piersi z kurczaka grillować z dwóch stron i podać z gorącą jarzynką. Smacznego :)

Grillowany filet z jarmużem



Składniki

- sól
- pieprz czarny świeżo mielony
- 2 szt. podwójny filety z kurczaka
- 1 szt. cebula
- 2 ząbki czosnek
- 100 g jarmuż
- 500 g pomidory
- 2 łyżki ocet jabłkowy
- 1 łyżeczka miód
- 5 kropel sos worcester
- 0.5 łyżeczki papryka słodka
- 0.5 łyżeczki papryka słodka wędzona
- 500 ml bulion drobiowy
- 4 łyżki oliwa z oliwek