



Filet z kurczaka w soku z pomarańczy

Autor: Niezapominajka

Danie: **Obiad,**

Osób: **1**

Czas: **Powyżej 1h**

Poziom trudności: **Łatwe**

Przygotowanie

Krok 1

Czosnek obrać i przecisnąć przez praskę. Obraną cebulę zetrzeć na tarce. Włożyć do miseczki, dodać pieprz cytrynowy, oliwę, przyprawę do grilla, sos sojowy, świeżo wyciśnięty sok z pomarańczy i mieloną paprykę, wymieszać.

Krok 2

Mięso umyć, osuszyć papierowym ręcznikiem, natrzeć odrobiną soli, zanurzyć w marynacie, przykryć i odłożyć w chłodne miejsce na kilka godzin. Następnie mięso razem z marynatą ułożyć w naczyniu żaroodpornym, podlać odrobiną wody, przykryć i włożyć do nagrzanego do 190°C piekarnika. Piec około 30-35 minut.

Wskazówki

W taki sam sposób można przygotować inną porcję mięsa drobiowego.

Składniki:

- 1 filet z kurczaka
- 3 łyżki soku z pomarańczy
- 1 ząbek czosnku
- 0,5 cebuli
- 0,5 łyżeczki pieprzu cytrynowego
- 0,5 łyżeczki przyprawy do grilla
- 1 łyżeczka sosu sojowego
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 0,5 łyżeczki mielonej papryki
- Sól