



Udka marynowane w sosie sojowym

Autor: Niezapominajka

Danie: **Obiad,**

Osób: **2**

Czas: **Powyżej 1h**

Poziom trudności: **Łatwe**

Przygotowanie

Krok 1

Czosnek przecisnąć przez praskę, włożyć do miski, dodać oliwę, paprykę, pieprz czarny, sos sojowy, sól i pieprz cayenne, sok z cytryny, wymieszać. Mięso umyć, osuszyć papierowym ręcznikiem, natrzeć marynatą, przykryć i odłożyć do lodówki na kilka godzin.

Krok 2

Następnie mięso razem z marynatą przełożyć do rękawa do pieczenia mięsa, ułożyć w naczyniu żaroodpornym, w kilku miejscach folię nakłuć wykałaczką.

Krok 3

Włożyć do nagrzanego do 190°C piekarnika i piec około 60 minut. 10 minut przed końcem pieczenia rozciąć rękaw, aby mięso nabrało rumianego koloru.

Składniki:

- 2 udka z kurczaka
- 3 łyżki sosu sojowego
- 3 ząbki czosnku
- 2 łyżki soku z cytryny
- 3 łyżki oliwy
- 0,5 łyżeczki papryki mielonej słodkiej
- 0,4 łyżeczki pieprzu cayenne
- 0,4 łyżeczki soli
- 0,4 łyżeczki pieprzu