

grillowany kurczak w Jamaican Jerk Rub

Jest to tzw. „pomysł na..”:) Bardzo łatwy w wykonaniu, a daje mnóstwo satysfakcji, a przede wszystkim zaskakuje nas egzotycznym smakiem. Dla tych, którzy nie lubią pikantnych potraw, proponuję zmniejszyć ilość ostrej papryki, choć mnie ta proporcja odpowiada całkowicie:)

Składniki: (4 porcje)

- 500 gram piersi kurczaka pokrojonego w dużą kostkę,
- posiekane listki pietruszki do dekoracji,
- 5 łyżek [jamajskiej panierki](#).

Wykonanie:

1. Kawałki kurczaka natrzeć miksturą, przełożyć do szklanego naczynia, przykryć i pozostawić w lodówce na 2 godziny max. 24 godziny, ale wówczas należy pominąć sól i dodać ją tuż przed gotowaniem.

2. Grillujemy kurczaka, tak aby mięso przypiekło się z każdej strony. Jeśli nie mamy grilla elektrycznego, możemy to zrobić nawet na patelni dodając odrobinę tłuszczu lub nawet rezygnując z niego w zależności od powłoki patelni:)



Doskonałą przystawką jest [kolorowy ryż](#) <-klik