

grillowane skrzydełka habanero chili

Jest to dość łatwa i ciekawa potrawa, która z pewnością zadowoli wielbicieli pikantnej, meksykańskiej kuchni. Dzięki kapsaicynie nasze skrzydełka zyskują nie tylko na walorach smakowych, ale również pro zdrowotnych:

- Bóle głowy: badania kliniczne wykazały, że kapsaicyna zawarta w ostrych paprykach, nie tylko łagodzi, ale i zapobiega bólom głowy, migrenom i bólom zatok.
- Reumatoidalne bóle stawów: Badania wykazały, że jedzenie żywności, która zawiera kapsaicynę lub też miejscowe nakładanie kremu, który zawiera kapsaicynę, nie tylko może uśmieszyć ból stawów, ale częściowo zahamować proces zapalny organizmu.
- Zapalenie zatok: kapsaicyna posiada silne właściwości antybakteryjne i jest bardzo skuteczna w zwalczaniu i zapobieganiu przewlekłym infekcjom zatok (zapalenie zatok). Ta czysto naturalna substancja chemiczna, jest pomocna w leczeniu objawów alergii dotyczących zatok przynosowych. Dzienna niewielka dawka kapsaicyny może zapobiec przewlekłej niedrożności nosa.
- Czynnik przeciwzapalny: Naukowcy w ostatnich latach odkryli, że kapsaicyna działa silnie przeciwzapalnie, nawet przy przewlekłych stanach zapalnych
- Choroby gastryczne: Ostatnie badania dotyczące zaburzeń jelitowo żołądkowych wykazały, że kapsaicyna może doprowadzić do wyleczenia niektórych chorób jelit.

Składniki:

- 1 kg skrzydełek z kurczaka,
- 4-5 łyżek [mieszanki habanero chili](#).

Wykonanie:

1. Umyte i osuszone skrzydełka nacieramy przyprawą [habanero chili](#), układamy w naczyniu żaroodpornym i odstawiamy na 1-2 godziny do lodówki.
2. Piekarnik rozgrzewamy do 200 stopni Celsjusza, a następnie wkładamy naczynie żaroodporne z góry przykryte szklaną pokrywą lub folią aluminiową. Pieczemy ok 40 minut.
3. Upieczone skrzydełka przekładamy na blachę do pieczenia, podlewamy pozostałym sosem (powstałym w trakcie pieczenia) i ponownie wstawiamy na 10-15 minut do piekarnika z funkcją grillowania lub opiekacza. W połowie grillowania podlewamy sosem.
4. Grillowane skrzydełka przekładamy do szklanego naczynia okrywamy je z góry folią na 5 minut, a następnie serwujemy.

