

połędwiczki drobiowe w marynacie sticky barbecue

To moja kolejna propozycja na niskokaloryczne, a bogate w białko danie. Kawałeczki kurczaka zamarynowane w aromatycznej zalewie, która podczas grillowania wydobywa kwintesencję smaku. Połędwiczki są na pewno doskonałą alternatywą dla „kawałków kurczaka” serwowanych w fast foodach:)

Składniki:



- 500 gram połędwiczek drobiowych,

Marynata:

- 1/4 szklanki cukru trzcinowego,
- 5 łyżek powideł ze śliwek,
- 2 łyżeczki koncentratu pomidorowego,
- 2 łyżki białego octu winnego,
- 1 łyżka musztardy pełnoziarnistej.

Wykonanie:



1. Wszystkie składniki marynaty, wrzucić na rozgrzaną patelnię, następnie na małym ogniu dokładnie wymieszać marynatę. Zdjąć z ognia i poczekać, aż wystygnie.
2. W między czasie płuczemy wodą polędwiczki, następnie osuszamy ręcznikiem papierowym lub bawełnianym. Polędwiczki przekładamy do naczynia szklanego lub z plastiku, zalewamy marynatą i mieszamy. Zamykamy i odstawiamy do lodówki na 1 – 24 godziny
3. Rozgrzewamy grilla i zapiekamy z każdej strony na złoty kolor. Możemy również skorzystać z pomocy patelni grillowej lub piekarnika.
4. Gotowe danie dekorujemy posiekaną pietruszką lub kolendrą. Świetnie się uzupełnia w towarzystwie sosu barbecue.



Smacznego :)