

Wolno pieczone udko kurczaka z sosem koperkowym

Czas ogółem **220 min** 15 min Czas przygotowania **35 min** Czas gotowania **170 min** Czas marynowania

Wartości odżywcze (na porcję)

1.465 kJ / 350 kcal

Tłuszcz: **20 g** Białko: **30 g**

Węglowodany: **10 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

2	udka z kurczaka
150 ml	maślanki
2	zębki czosnku, posiekane
1 łyżeczka	wędzonej papryki w proszku
2 łyżki	<u>Pikantny sos z papryką chili do Kimchi Kikkoman</u>
2 łyżki	<u>Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman</u>
1 łyżka	oliwy z oliwek
120 g	jogurtu greckiego
1 łyżka	posiekanego świeżego koperku
1 łyżeczka	soku z cytryny
2 łyżeczki	<u>Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman</u>
10 g	świeżego koperku, do dekoracji

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

2 udka z kurczaka - **150 ml** maślanki - **2** czosnku, posiekane - **1 łyżeczka** wędzonej papryki w proszku - **2 łyżki** Pikantny sos z papryką chili do Kimchi Kikkoman - **2 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **1 łyżka** oliwy z oliwek

W misce wymieszaj maślankę, posiekany czosnek, paprykę w proszku, Sos z chili do kimchi Kikkoman i Sos sojowy Kikkoman. Dodaj udka z kurczaka i dokładnie pokryj je marynatą. Przykryj i odstaw do zamarynowania na co najmniej 2 godziny lub na noc, aby uzyskać najlepsze rezultaty. Rozgrzej grilla do średniej temperatury. Wyjmij kurczaka z marynaty i pozwól jej nadmiarowi ocieć. Posmaruj kurczaka oliwą z oliwek. Połóż udka z kurczaka na grillu i piecz przez 30-40 minut, od czasu do czasu obracając, aż temperatura w środku osiągnie 75 °C, a skórka będzie chrupiąca i zwęglona.

Krok 2

120 g jogurtu greckiego - **1 łyżka** posiekanego świeżego koperku - **1 łyżeczka** soku z cytryny - **1 łyżeczka** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **10 g** świeżego koperku, do dekoracji

W małej misce połącz jogurt grecki, posiekany koperek, sok z cytryny i Sos sojowy Kikkoman. Dobrze wymieszaj i dopraw do smaku. Gdy kurczak będzie już upieczony, zdejmij go z grilla i odstaw na kilka minut. Podawaj grillowane udka kurczaka z kleksem sosu koperkowego. Udekoruj świeżym koperkiem.