

# Grillowane skrzydełka z kurczaka w limonkowej marynacie

Czas ogółem **215 min** 10 min Czas przygotowania **180 min** Czas marynowania **25 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)  
**3612 kJ / 864 kcal**

Tłuszcz: **49,3 g** Białko: **49,5 g**  
Węglowodany: **49,5 g**

## SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

**2 kg** skrzydełek z kurczaka  
sól

**Marynata:**

**1** limonka z upraw  
ekologicznych

**1** ząbek czosnku

**6 łyżki** Naturalnie warzony  
słodki sos sojowy  
Kikkoman

**2 łyżki** oleju sezamowego

**2 łyżki** oliwy z oliwek  
świeżo zmielony pieprz  
papryka (łagodna)  
chili

**Kuskus z warzywami i jogurt z chili:**

**200 g** kuskusu

**2** małe gałązki rozmarynu

**1** bakłażan

**1** cukinia

**300 g** pomidorków  
koktajlowych

**1** cebula

**3,5 łyżki** Sos Teriyaki z pieczonym  
czosnkiem Kikkoman

**3 łyżki** oliwy z oliwek  
świeżo zmielony pieprz  
jogurtu naturalnego

**250 g**  
**3 łyżki** keczupu  
chili

**1,5 łyżki** Naturalnie warzony sos  
sojowy Kikkoman

## PRZYGOTOWANIE

### Krok 1

Przez ok. 20 minut podgotuj skrzydełka w garnku wrzącej osolonej wody. Odsącz i poczekaj, aż trochę ostygną. Przygotuj marynatę: umyj limonkę w gorącej wodzie i osusz ją. Zetrzyj z limonki trochę skórki, przekrój ją na pół i wyciśnij sok. Obierz i posiekaj drobno czosnek. Wymieszaj w misce skórki i sok z limonki, sos sojowy, olej sezamowy i oliwę z oliwek, czosnek, pieprz, paprykę i chili. Posmaruj skrzydełka marynatą i włóż je do lodówki na ok. 2 -3 godziny przed rozpoczęciem grillowania.

### Krok 2

Przygotuj kuskus zgodnie z przepisem na opakowaniu. Umyj rozmaryn, bakłażan, cukinię i pomidorki. Odetnij i wyrzuć końcówki bakłażana i cukinii, a resztę pokrój w kostkę. Obierz cebulę i pokrój w piórka. Połącz sos Teriyaki z oliwą i pieprzem, dodaj bakłażan, rozmaryn, cukinię, pomidorki i cebulę. Wszystko dokładnie wymieszaj.

### Krok 3

Przygotuj dip: połącz jogurt z keczupem i dopraw do smaku chili i sosem sojowym.

### Krok 4

Piecz skrzydełka na grillu przez ok. 10-20 minut, a warzywa przez ok. 10-15 minut. Przykryj grill pokrywą, jeżeli twój model ją ma. Ułóż kuskus i warzywa na talerzu i polej je jogurtem z chili.

Podawaj razem ze skrzydełkami z kurczaka.

## **Krok 5**