

Kurczak marynowany w whisky z sosem teriyaki BBQ, czosnkiem i musztardą

Czas ogółem **180 min** 15 min Czas przygotowania **45 min** Czas gotowania **120 min** Czas marynowania

Wartości odżywcze (na porcję)
2692 kJ / 644 kcal

Tłuszcz: **41 g** Białko: **42 g**
Węglowodany: **28 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

3 ząbki czosnku
3 łyżki musztardy stołowej
4 łyżki Sos Teriyaki BBQ z miodem Kikkoman
0,5 łyżka miodu (lub brązowego cukru)
4 łyżki whisky
1 szczypta pieprzu
400 g udek z kurczaka
Do dekoracji (opcjonalnie):
1 gałązka świeżego rozmarynu
1 cytryna
1 czosnek

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

3 ząbki czosnku - **3 łyżki** musztardy stołowej - **4 łyżki** Sos Teriyaki BBQ z miodem Kikkoman - **0,5 łyżka** miodu (lub brązowego cukru) - **4 łyżki** whisky - **1 szczypta** szczypta pieprzu
Czosnek przeciśnij przez praskę. Dodaj musztardę, Sos Teriyaki z miodem Kikkoman, miód, whisky oraz pieprz. Składniki dokładnie wymieszaj.

Krok 2

400 g udek z kurczaka
Udka z kurczaka obtocz dokładnie w marynacie i odstaw do lodówki na minimum 2 godz.

Krok 3

1 gałązka świeżego rozmarynu - **1** cytryna - **1** czosnek
Piecz kurczaka w piekarniku (przez 35-45 min w 180°C) lub na grillu (ok. 30 min na rozgrzanym ruszcie).

Danie możesz udekorować gałązką rozmarynu, grillowanymi ćwiartkami cytryny i grillowanymi połówkami czosnku.