



## Indyjska marynata do kurczaka

 dorotaR

Polecane na: [danie główne, z grilla](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

### Warto wiedzieć:

 0 min

 łatwy

 1 porcja

### Składniki:

olej rzepakowy bio - 3 łyżka

sok z limonki - 1 łyżeczka

kardamon mielony bio - 1 łyżeczka

kurkuma - pół łyżeczka

kolendra mielona - pół łyżeczka

kumin mielony - pół łyżeczka

sól himalajska - do smaku

pieprz -

chilli - do smaku

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Do miseczki lub do pojemnika w którym będziemy marynować mięso wsypujemy przyprawy: mielony kardamon i mieloną kurkumę, mieloną kolendrę oraz mielony kmin rzymski, szczyptę soli, pieprzu i chili. Dodajemy olej roślinny, sok z limonki i mieszamy na pastę, którą nacieramy mięso. Możemy również posmarować mięso olejem a potem posypać w/w przyprawami. Mięso odkładamy na godzinę do zamarynowania.