Mięso z kurczaka z imbirem

Stokrotka

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

60 min

1 porcja

Składniki:

- kurczak - 0,5 kg
- jogurt naturalny - 100 ml
- czosnek - 2 ząbek
- imbir starty - 1 łyżeczka
- papryka mielona - 1 łyżeczka
- oliwa - 2 łyżka
- pieprz cytrynowy mielony - 0,5 łyżeczka
- syrop klonowy - 1 łyżka
- sól i pieprz - - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Do miski wlać oliwę, syrop klonowy, dodać przeciśnięty przez praskę czosnek, starty na tarce świeży imbir, mieloną paprykę, pieprz cytrynowy, wymieszać.

KROK 2: Umyte, osuszone i podzielone na porcje mięso naciąć niżem w kilku miejscach, oprószyć solą i pieprzem, obtoczyć w marynacie, odłożyć w chłodne miejsce na 1-2 godziny.

KROK 3: Następnie mięso razem z marynatą przełożyć do blaszki wyłożonej papierem do pieczenia lub naczynia żaroodpornego, podlać odrobiną wody, przykryć i włożyć do nagrzanego do 180 stopni piekarnika.

KROK 4: Piec około 1 godziny polewając od czasu do czasu powstałym sosem. Pod koniec dopiekać bez przykrycia, aby mięso miało chrupiącą skórkę.