




## Polędwiczki kurczaka marynowane i pieczone

 Bożena1960

Polecane na: [danie główne](#)

Kuchnia (region): [arabska](#), [bałkańska](#)

### Warto wiedzieć:

 100 min

 1 porcja

### Składniki:

polędwiczki kurczaka - 700 g  
marynata: -

olej - - 3 łyżka

sos sojowy - 2 - 3 łyżka

ząbki czosnku - 2 szt.

chrzan tarty - 1 łyżeczka

musztarda chrzanowa - 1/2 łyżeczka

papryka mielona słodka - 1 łyżeczka

przyprawa do kurczaka - 1 łyżeczka

przyprawa curry - 1/2 łyżeczka

olej kokosowy do smażenia - 3 łyżka

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Polędwiczki umyć osuszyć.

Do miski wlać olej, dodać chrzanu i musztardę chrzanową, dodać przyprawy wymieszać razem z sosem sojowym. Do tak przygotowanej marynaty włożyć polędwiczki zakryć ściereczką i odstawić w chłodne miejsce na 60 minut.

Następnie polędwiczki przełożyć na rozgrzany olej kokosowy i piec pod przykryciem przez 30 minut polewając sosem wytworzonym podczas pieczenia. Sos zagęścić według swojego uznania.

Podawać z ziemniaczkami i surówką.