

Filety w ziołach

Przepis dodany przez użytkownika Marzena

wspaniała potrawa

Czas przygotowania: 20 minut

Ilość porcji: 3-4

Stopień trudności: bardzo łatwe

Koszt: 15 PLN

Potrzebne składniki:

- filety z piersi kurczaka - 3/4 kg
- oliwa - 1/4 szkl.
- sos sojowy - 2 łyżeczka(i)
- chilli w proszku - szczypta
- ocet winny - 3 łyżka(i)
- czosnek - 2 ząbki
- sól, pieprz -

Etapy przyrządzania:

1. Mięso pokrój w plastry. Oliwę wymieszaj z posiekanym czosnkiem. Dodaj ocet winny, sos sojowy, chilli. Przypraw do smaku solą i pieprzem. Plastry mięsa przełóż do miski, zalej przygotowaną marynatą, przykryj i wstaw na 3 godziny do lodówki. Mięso przełóż na rozgrzany ruszt. Piec po 8 minut z każdej strony. Do filetów podaj pieczone pomidory i ziemniaki z folii. Doskonale smakuje z sosem chrzanowym.

Jak podawać?

z sosem chrzanowym lub musztardowym