

Grillowane piersi z kurczaka z rozmarynem

Grillowane piersi z kurczaka z rozmarynem – śródziemnomorska uczta

Soczyste piersi z kurczaka w aromatycznej marynacie z rozmarynem to propozycja, która zachwyci każdego miłośnika grillowania. Delikatne mięso, przełamane intensywnym aromatem ziół i słodczą miodu, tworzy harmonijne połączenie smaków prosto z basenu Morza Śródziemnego.

Dla kogo?

Danie idealne dla osób ceniących proste, ale wyraziste smaki. Grillowany kurczak z rozmarynem to propozycja dla całej rodziny – zarówno dla dorosłych szukających lekkiego, aromatycznego dania, jak i dla dzieci, które docenią delikatność mięsa złagodzoną nutą miodu w marynacie. To także świetny wybór dla osób dbających o linię – chude mięso drobiowe przygotowane na grillu to źródło pełnowartościowego białka.

Na jaką okazję?

Doskonała propozycja na letnie spotkania w ogrodzie, rodzinne grillowanie czy niedzielny obiad na świeżym powietrzu. Danie sprawdzi się również jako główny punkt menu podczas przyjęcia w stylu śródziemnomorskim. Przygotowanie jest na tyle proste, że możesz je zaplanować nawet na szybki obiad w środku tygodnia.

Czy wiesz, że?

Rozmaryn to nie tylko aromatyczna przyprawa, ale także roślina o właściwościach leczniczych, ceniona już w starożytności. Jego delikatnie gorzki smak doskonale komponuje się z mięsem drobiowym, nadając mu charakterystyczny, śródziemnomorski charakter. Równomierne rozbięcie mięsa zapewnia jednolite pieczenie, a marynata z miodem i octem balsamicznym nadaje kurczakowi apetyczną, złocistą skórę.

Dla urozmaicenia

Grilowanego kurczaka z rozmarynem możesz podać z różnymi dodatkami. Klasycznie smakuje z sosem paprykowo-czosnkowym, ale równie dobrze sprawdzi się z grilowanymi warzywami, sałatką grecką lub pieczywem czosnkowym. Na chłodniejsze wieczory przygotuj do niego pieczone ziemniaki z rozmarynem i czosnkiem, tworząc spójną kompozycję smakową.