

UDKA Z KURCZAKA MIODOWO-MUSZTAROWE

SKŁADNIKI

4 PORCJE

- 8 podudzi (palek) kurczaka
 - natka pietruszki
-

MARYNATA

- 125 ml płynnego miodu
 - 4 łyżki musztardy dijon
 - 4 łyżki musztardy francuskiej, gruboziarnistej
 - 4 łyżki białego octu winnego
 - 2 łyżki oleju słonecznikowego
 - sól i pieprz
-

PRZYGOTOWANIE

- Ostrem nożem naciąć każde podudzie, tworząc 3 równoległe rozcięcia. Włożyć je do dużego niemetalowego naczynia.
- Wymieszać wszystkie składniki glazury, doprawić solą i pieprzem. Wysmarować nią dokładnie podudzia, najlepiej powyciskać dłońmi. Przykryć naczynie folią i wstawić do lodówki na minimum godzinę.
- Rozgrzać grill w piekarniku na średnią moc (program środkowy), do 220 stopni. Wyjąć mięso z marynaty i ułożyć je w naczyniu żaroodpornym jedno obok drugiego, zachowując resztę marynaty w misce.
- Włożyć naczynie do nagrzanego piekarnika i piec często przewracając oraz polewając pozostałą marynatą, przez około 40 minut, aż będą ładnie zarumienione i chrupiące.