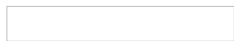


Udka po męsku



Trudność: □□□□□

Czas przygotowania: 25min , Czas gotowania: 20min
Całkowity czas: 45min , Porcja: 4

0 Kalorii , **0 g** Cukrów , **0 g** Tłuszczu , **0 g** Białek

Autor: Czerwona.Papryczka

Link: <https://srecepty.pl/udka-po-mesku>

Przygotowanie

Przygotować marynatę: rozgnieść czosnek, wymieszać z oliwą lub olejem oraz miodem. Marynatą natrzeć umyte i osuszone udka z kurczaka. Posypać solą i pieprzem. Udka obsmażyć na oleju, posypać majerankiem i papryką. Przełożyć do naczynia żaroodpornego i piec około 20 minut podlewając piwem.

Składniki

- 5 udek z kurczaka
- 4 ząbki czosnku
- 1/3 szklanki oliwy z oliwek
- 2 łyżki miodu
- sól
- pieprz
- majeranek
- mielona papryka
- 0,5 szklanki piwa
- olej

Kategorie

Dzień Matki, Urodziny, Wielkanoc, Zwykły dzień, Polska, Całoroczne, Tańsze, Mięso, Produkty mleczne i jaja, Warzywa, Klasyka, Pokarmy na każdy dzień, Doświadczony kucharz, Dzieci do lat 5, Chudy student , Rodzina, Smakosz, Smukła dziewczyna, Wizyta, Dania główne