

Kuřecí stehna po asijsku

Kategorie: [Maso](#)

Autor: kuchtik.honza



Suroviny

Porce: 4

- Kuřecí stehna 4 ks
- Slunečnicový olej 2 lžíce
- Worčestrová omáčka 1.5 lžíce
- Teriaki omáčka 5 lžíce
- Med 3 lžíce
- Česnek 3 stroužek
- Pálivá paprika mletá 2 lžička
- Sůl 2 lžička
- Rozmarýn 1 lžíce
- Tymián 1 lžíce
- **Na posypání:**
- Jarní cibulka 1 hrst

Doba přípravy: 180 min

Obtížnost: Snadné

Určen pro: Dietní

Způsob přípravy: Pečení

Zařazení: Oběd

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Olej, worčestr, teriaki omáčku, med a utřený česnek smícháme v míse, přidáme papriku, sůl,

rozmarýn a tymián. Do této směsi vložíme kuřecí stehna a obalíme v marinádě a necháme je nejlépe přes noc v lednici. V průběhu odpočívání masa v lednici můžeme maso znovu promíchat, aby se marináda dostala do všech míst.

Druhý den vše vložíme na plech vyložený pečícím papírem a při 160°C pečeme na občasného otáčení kuřecích nohou cca 2 hodiny. Podáváme posypané najemno pokrájenou jarní cibulkou.