

Grilované citronovo-jogurtové kuřecí kousky

Kategorie: [Maso](#)

Autor: adminrecepty



Suroviny

Porce: 4

- Kuře - naporcované na kousky 1 ks
- Bílý jogurt řecký 0.5 kelímek
- Citronová kůra - nastrouhaná 1 lžička
- Citronová šťáva z 1/2 citronu 1 ks
- Olivový olej 1 lžíce
- Sladká paprika 1 lžička
- Česnek 4 stroužek
- Provensálské koření 1 lžička
- Sůl 1 lžička
- Pepř černý - čerstvě mletý 1 lžička
- **Dip:**
- Bílý jogurt řecký 0.5 kelímek
- Citronová šťáva 1 lžíce
- Kečup pálivý nebo jiná pálivá omáčka 1 lžička

Doba přípravy: 230 min

Obtížnost: Středně obtížné

Určen pro: Dietní

Způsob přípravy: Grilování

Zařazení: Oběd

Země: Recko

Počet porcí: 4

Postup:

Kuře rozčtvrtíme a dáme do misky, přidáme lžičku citronové kůry, šťávu z půlky citronu, utřené 4 stroužky česneku, sladkou papriku, olej, sůl, pepř a provensálské koření a vše důkladně promícháme, aby marináda důkladně obalila všechny kousky. Přikryjeme potravinářskou fólií a dáme na 3 hodiny do lednice.

Mezitím si připravíme dip:

Do misky dáme 0,5 kelímku řeckého bílého jogurtu, 1 lžici citronové šťávy a lžičku pálivé omáčky nebo ostrého kečupu a vše promícháme.

Uložíme do lednice.

Namarinované kuře dáme na rozpálený gril a pečeme z obou stran až je maso propečené.

To poznáme tak, že jde maso krásně od kosti.

Grilované maso podáváme s pečivem a zeleninou a namáčíme jej do připraveného dipu.