



Печено на фурна пиле

4 начина

СЪСТАВКИ:

8 пилешки гърди

СЪСТАВКИ - За маринатата от горчица с мед:

2 с. л. мед
1 с. л. горчица
1 с. л. растително олио
1 лимон
Сол
Пипер

СЪСТАВКИ – За маринатата от пикантен босилек

10 г босилек
2 с.л. балсамов оцет
1 с. л. горчица
4 с. л. портокалов сок
1 с. л. зелено песто
Сол
Пипер

СЪСТАВКИ – За маринатата от йогурт с чесън:

125 г йогурт
1 скилидка чесън
1 с. л. червен пипер
1 ч. л. листа от мащерка
1,5 с. л. олио
Сол
Пипер

СЪСТАВКИ – За маринатата от куркума и джинджифил:

10 г джинджифил
½ ч. л. куркума
2 ч. л. къри на прах
1 с. л. лимонов сок
4 с. л. олио
Сол
Пипер

АЛЕРГЕНИТЕ СА ОТБЕЛЯЗАНИ С
УДЕБЕЛЕН ШРИФТ

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:

Загрейте предварително фурната до 180°C. Започнете с маринването на пилешките гърди. Пригответе 4 купи.

За маринатата с горчица и мед: добавете мед, горчица, растително олио, прясно настъргана кора от лимон и сока от другата половина на лимона. Овкусете със сол и пипер.

За маринатата от пикантен босилек: нарежете на ситно босилека и го добавете в купа с балсамовия оцет, горчицата, портокаловия сок и зеленото песто. Овкусете със сол и пипер.

За маринатата от йогурт с чесън: сложете йогурта в купа. Нарежете на ситно чесъна и го добавете в купата заедно с червения пипер, нарязаните листа мащерка и олиото. Овкусете със сол и пипер.

За маринатата от куркума и джинджифил: обелете и настържете джинджифила в купа. Добавете куркумата, кърито на прах, лимоновия сок и олиото. Разбъркайте, за да се смесят добре, и овкусете със сол и пипер.

Използвайте кухненска хартия и подсушете пилешките гърди, след това ги нарежете на малки парчета. Разделете ги по равно между четирите купи с марината и разбъркайте. Покрийте с пластмасово фолио и поставете в хладилника за минимум 30 минути.

Извадете маринованите пилешки гърди от хладилника. Поставете 4 листа хартия за печене в малки кошнички и ги напълнете с по един вид от маринованите пилешки гърди всяка. Прехвърлете ги всички в плоска тава за печене.

Поставете тавата във фурната на 180°C за около 15 мин.